

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Pedagogická fakulta**

**Katedra tělesné výchovy**



**Diplomová práce**

**Moderní tréninkové pomůcky pro lední hokej**

**Modern training equipments for ice hockey**

**Autor: Bc. Jonáš Křepelka**

**Obor studia: TVS - ZS**

**Vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.**

**Duben 2014**

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod vedením PhDr. PaedDr. Ladislava Kašpara, Ph.D. a uvedl v seznamu literatury všechny použité literární a odborné publikace.

V Praze, dne 7. 4. 2014

.....  
Jonáš Křepelka

### **Poděkování:**

Poděkování patří především vedoucímu mé diplomové práce panu PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D., který mě po celou dobu tvorby studie odborně vedl a poskytoval cenné rady a doporučení. Dále bych chtěl poděkovat Otakarovi Vejvodovi ml., Pavolovi Škripkovi a Tomáši Gumanovi za poskytnutí rozhovoru. Můj dík patří také všem trenérům, kteří byli ochotni vyplnit dotazník.

## **ABSTRAKT**

### **Název práce:**

Moderní tréninkové pomůcky pro lední hokej

### **Title of work:**

Modern training equipments for ice hockey

### **Cíl práce:**

Pomocí standardizovaných rozhovorů zjistit četnost používání moderních hokejových pomůcek v zahraničí, poté prostřednictvím dotazníkového šetření zmapovat četnost a současný stav používání moderních hokejových pomůcek u hráčů ledního hokeje ve věku 12 - 13 let v České republice. Dle zjištění doporučit příklady tréninkových cvičení, které jsou vhodné pro další rozvoj dovedností u hráčů v přípravě na ledě i mimo led.

### **Metoda:**

Pozorování, nepřímé pozorování, analýza dokumentů, dotazníkové šetření, analýza dat, standardizovaný rozhovor.

### **Výsledky:**

Výsledky diplomové práce nám ukázali, že četnost a stav používání moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej je v České republice oproti zahraničí na nízké úrovni. Některé pomůcky u nás nejsou používány vůbec. 40% dotazovaných mužstev u nás pomůcky nepoužívá. Na tomto základě jsem doporučil příklady tréninkových cvičení s využitím moderních pomůcek pro lední hokej a uvedl jsem několik doporučení, jak správně pracovat s moderními pomůckami.

**Klíčová slova:** Lední hokej, Bruslení, Stickhandling, Pomůcky, Slide Board, Passmaster, Attack triangle, SweetHands

## **ABSTRACT**

### **Goal of work:**

Using standardized interviews to determine the frequency of use of modern hockey equipment abroad, then through a questionnaire survey, the frequency and the current status of the use of modern hockey equipment for ice hockey players aged 12-13 years in the Czech Republic. According to the findings recommend examples of training exercises that are suitable for the development of skills for players to prepare for the ice and off the ice.

### **Method:**

Observation, indirect observation, document analysis, questionnaire survey, data analysis, standardized interview.

### **Results:**

The results of the thesis we have shown that the frequency and condition using modern training aids for ice hockey in the Czech Republic compared to other countries at a low level. Some tools are used by us all. 40% of those surveyed teams in our equipment in use. On this basis, I recommend examples of training exercises with the use of modern equipment for ice hockey, and I brought a few suggestions on how to properly work with modern tools.

Keywords: Ice Hockey, Skating, Stickhandling, Equipments, Slide Board, Passmaster, Attack triangle, SweetHands

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD .....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>2</b>	<b>CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....</b>	<b>- 9 -</b>
2.1	Cíle práce .....	- 9 -
2.2	Úkoly práce .....	- 9 -
<b>3</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>- 10 -</b>
3.1	Motorické (pohybové) schopnosti.....	- 10 -
3.2	Motorické učení .....	- 11 -
3.2.1	Druhy učení .....	- 11 -
3.2.2	Fáze motorického učení .....	- 12 -
3.3	Bruslařské dovednosti .....	- 14 -
3.3.1	Základní postoj .....	- 14 -
3.3.2	Jízda vpřed .....	- 14 -
3.3.3	Jízda vzad .....	- 15 -
3.3.4	Zastavení .....	- 16 -
3.3.5	Změny směru .....	- 19 -
3.3.6	Starty .....	- 22 -
3.4	Herní činnosti jednotlivce útočné.....	- 24 -
3.4.1	Uvolňování hráče s kotoučem .....	- 24 -
3.4.2	Uvolňování hráče bez kotouče .....	- 25 -
3.4.3	Přihrávání a zpracování kotouče .....	- 25 -
3.4.4	Střelba .....	- 26 -
3.4.5	Klamání a fintování .....	- 27 -
3.5	Hluboký stabilizační systém .....	- 28 -
3.6	Seznam moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej.....	- 30 -
3.6.1	SweetHands (měkké ruce).....	- 31 -
3.6.2	Attack Triangle (útočný trojúhelník) .....	- 31 -
3.6.3	Pass-master (nahrávač) .....	- 32 -

3.6.4	One-Timer (nahrávač).....	- 33 -
3.6.5	GreenBiscuit a Fly puck (tréninkový puk).....	- 34 -
3.6.6	WoodBall (dřevěná kulička), SpeedBall a ClearBall .....	- 35 -
3.6.7	HFL ShotPad .....	- 36 -
3.6.8	Slide Board.....	- 37 -
3.7	Powerskating (technika bruslení).....	- 38 -
<b>4</b>	<b>METODY PRÁCE .....</b>	<b>- 40 -</b>
4.1.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	- 40 -
4.1.2	Rozsah platnosti.....	- 40 -
4.1.3	Plán výzkumu .....	- 40 -
4.1.4	Průběh výzkumu .....	- 41 -
4.1.5	Použité metody .....	- 41 -
<b>5</b>	<b>HYPOTÉZY PRÁCE .....</b>	<b>- 45 -</b>
<b>6</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>- 46 -</b>
6.1	Současný stav používání moderních hokejových pomůcek v zahraničí.....	- 46 -
6.2	Dotazníkové šetření.....	- 50 -
6.3	Doporučená tréninková cvičení s využitím moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej .....	- 59 -
<b>7</b>	<b>DISKUSE.....</b>	<b>- 78 -</b>
<b>8</b>	<b>DOPORUČENÍ PRO TRÉNINKOVOU PRAXI.....</b>	<b>- 81 -</b>
<b>9</b>	<b>ZÁVĚRY.....</b>	<b>- 82 -</b>
<b>10</b>	<b>BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE .....</b>	<b>- 83 -</b>
<b>11</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>- 86 -</b>

# 1 ÚVOD

Lední hokej se řadí mezi nejrychlejší kolektivní hry na světě. Mezi diváky je stále více navštěvován pro svou atraktivnost, dynamiku, agresivitu. Od samého vzniku se tato sportovní hra neustále vyvíjí, zrychluje a čím dál tím více se klade důraz na detaily, které mnohdy rozhodují o vítězi či poraženém.

Rozhodující bývají právě maličkosti, které jsou závislé na úrovni hráčů. Právě proto se musí inovovat a vymýšlet nové tréninkové prostředky a pomůcky. Já, jelikož hraji aktivně lední hokej již od 4 let, nyní jsem aktivním trenérem kladenských Rytířů, konkrétně pak 8. třídy a stále hráčem v krajské lize, mám přístup k nejmodernějším tréninkovým prostředkům a pomůckám, které by měli zlepšovat hráčské dovednosti. V průběhu své trenérské praxe se snažím využívat potenciál moderních hokejových pomůcek tím, že se snažím zařazovat vhodně do tréninkového procesu tak, aby mi byly co nejvíce přínosné. Proto jsem se rozhodl na základě svých teoretických znalostí, které jsem nabyl prostřednictvím studia na vysoké škole a praktických znalostí, jež jsem získal ve funkci trenéra a hráče, prozkoumat, jak je to z čteností používání moderních pomůcek, a následně navrhnout, jak dané pomůcky do tréninku zařadit.

V posledních letech se české hokejové mládeži moc nedaří. Soupeři nás převyšují v bruslení, technice hole, ale i v rychlosti rozhodování, což hraje velkou roli v ledním hokeji. Touto prací bych chtěl trochu přispět k znovuzrození našeho hokeje, pomoci českým trenérům s orientací na poli hokejových pomůcek a dát jim obrázek o tom, jak je to s čteností používání moderních tréninkových pomůcek.

Nemohu tvrdit, že ostatní hokejové země jako Švédsko, Norsko, Finsko, Švýcarsko, USA, Kanada jsou lepší, protože moderní pomůcky používají, ale pokusím se udělat srovnání s vybranými týmy z těchto zemí, aby práce mohla být podložena na faktech, které nám říkají, že nejspíš děláme něco špatně.

Má vize je taková, aby se zvýšila četnost používání těchto pomůcek u nás, protože nám to dá možnost posunout stimulaci schopností a dovedností, potřebných pro moderní pojetí ledního hokeje, výše a s větším efektem.



## **2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 Cíle práce**

- Vytvořit tréninková cvičení s využitím moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej
- Vytvořit seznam doporučení, jak lze hokejové pomůcky využít v praxi

### **2.2 Úkoly práce**

- Prostudovat dostupnou literaturu a popsat v teoretické části základní charakteristiky potřebné k tréninku s moderními hokejovými pomůckami
- Provést standardizované rozhovory se zahraničními trenéry a hráčem o četnosti využívání hokejových pomůcek
- Sledovat zahraniční videozáznamy se správným používáním pomůcek
- Zajistit vyplnění dotazníků v průběhu sezony 2013/2014 od trenérů 8. tříd v ČR
- Zjistit četnost používání moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej pomocí standardizovaných rozhovorů se zahraničními trenéry a hráčem
- Zjistit četnost a stav používání moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej pomocí dotazníkového šetření u trenérů 8. tříd v ČR

### 3 TEORETICKÁ ČÁST

K tomu, aby mohli být pochopeny zákonitosti manipulace s moderními pomůckami pro lední hokej a také vědět, v jakém věku dané dovednosti rozvíjet, se v rámci teoretické části zabývám motorickými schopnostmi, dovednostmi v oblasti bruslení a práce s holí a také tím co je to core neboli jádro - střed těla.

#### 3.1 Motorické (pohybové) schopnosti

Slovo schopnost se dá přeložit jako vrozená vlastnost, rys, generalizovaný předpoklad či dispozice pro určité výkony, činnosti, jednání, atd. U motorické schopnosti je pak dominující složkou pohyb a dosahování určitých výkonů. Je důležité připomenout, že schopnost znamená předpoklad k určité činnosti, ne však jistotu. Motorické schopnosti mají několik definic podle různých autorů:

a) Motorická schopnost je jednota (integrace) vnitřních biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jde tedy vždy o integraci biologických, tj. funkčních, morfologických, psychických aj. systémů, které spolu působí při realizaci určité pohybové činnosti. (9)

b) Motorická schopnost může být obecně vymezena jako soubor předpokladů (úspěšně) pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pro některé z nich můžeme nalézt biologicky základ (např. některé anatomické odlišnosti u mimořádně schopných jedinců), jiné se projevují ve fyziologických funkcích (např. velká aerobní kapacita je fyziologickým předpokladem obecné vytrvalosti, který se projevuje ve funkcích srdečně oběhového aparátu), především však ve výsledcích pohybové činnosti. (15)

c) Burton & Miller (1998) spolu s názory dalších odborníků z USA píší že: „*Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností. Předpokládá se, že nejsou snadno modifikovatelné praxí a zkušeností a jsou relativně stále během individuálního života jedince. Obvykle jsou identifikovány metodami korelační či faktorové analýzy.*“ (16)

## 3.2 Motorické učení

Motorické učení je prioritním prvkem každé lidské činnosti. Jde o velmi podrobně popsany aspekt, který se prolíná mnoha vědními disciplinami. Je spojováno především se získáním pohybových návyků a dovedností. Učením rozumíme aktivní vyrovnání se s životním prostředím, přírodním a zejména společenským, v získání předpokladů pro tvořivější, aktivnější a plnější život.

Především ze sportovního hlediska se zaměřujeme na senzomotorické učení (senzorický – smyslový, motorický – pohybový). Svými výsledky (dovednosti a návyky) sehrává důležitou roli v ontogenetickém vývoji jedince i v jeho každodenní činnosti. Patří sem učení se základním pohybovým dovednostem, pracovním dovednostem, ale také tělovýchovným a sportovním dovednostem. V mnoha případech mají dovednosti v tělesné výchově přirozený charakter (chůze, běh), ve sportovních disciplínách se jedná o dovednosti, které byly uměle vytvořeny.

Typické znaky pohybové dovednosti:

- kvalita provedení
- rychlost provedení
- ekonomičnost
- způsob provedení
- absence chyb
- včasnost, hbitost
- sportovní technika
- nízký energetický výdej

### 3.2.1 Druhy učení

➤ **Učení nápodobou** - patří k nejrozšířenějším a nejznámějším způsobům. Největší opodstatnění má u začínajících sportovců. Pohybová představa se vytváří výhradně pomocí zrakové analýzy sportovce. Důležité je zejména převedení pohybu. Nejčastěji se uskutečňuje nácvik mnohanásobným opakováním.

➤ **Instrukční učení** - představa o nacvičované dovednosti se vytváří podle slovních pokynů. Instrukce může obsahovat i návod, jak v nácviku postupovat. Pro takovou činnost však musí ovládat nezbytné poznatky o svém sportu, znát názvosloví, odborné termíny a za nimi se představit konkrétní cvik. Trenér se musí dobře a přesně vyjadřovat, aby podstatu pohybu hráči pochopili.

➤ **Zpětnovazební učení** – je postaveno na principu pokusu a omylu. O správnosti provedení pohybu se dozvíme až po jejich provedení. Nositelem zpětné vazby – informace, zda pohybu byl proveden správně – je nejčastěji trenér. Velký přínos do zpřesnění zpětné vazby přinesl videozáznam. Může podle zhlédnutého záznamu (zpomaleného i zastaveného) provést průběhovou analýzu svých pohybů i chyb v nácviku.

➤ **Problémové učení** - vyžaduje od sportovce značnou samostatnost a tvořivost. Uplatnit se může až ve vyšších fázích motorického učení, kdy má sportovec více zkušeností a dokonale chápe cíl, kterého je třeba dosáhnout. Problémovou situaci může být například nalezení adekvátního stylu nebo nalezení vhodné taktiky proti nepříjemnému soupeři.

➤ **Ideomotorické učení** – jeho podstata tkví v tom, že centrální podráždění (CNS) může být způsobeno slovem (vysloveným trenérem), nebo si je může vybavit sportovec sám – přemýšlí a představuje si pohyb. Takového cvičení v představách nemůže sice praktické učení nahradit, ale může jej vhodně doplnit. Výhodné je užití ideomotorického tréninku při zranění sportovce, kdy prakticky nemůže trénovat. (6, s. 73)

### 3.2.2 Fáze motorického učení

V první fázi se sportovec **seznamuje** se sportovní dovedností svými smyslovými orgány. Nejjednodušší seznámení se pohybem je umožněno zrakovým vnímáním. Podnětem k němu je nejčastěji demonstrace pohybu. (trenérem, sportovcem, kinogramem, videozáznamem apod.) Důležité je, aby vytvářející se **představa pohybu** byla co nejpřesnější. V první fázi učení provádí sportovec praktické pokusy, které jsou ještě nekoordinované. Cvičení se zpravidla málo daří.

Souvisí s tím i pocit nejistoty, obavy. Nekoordinovaná vnější stránka pohybu je nazývána generalizace. Generalizace se týká projevů celkové aktivity, kdy hlavní pohyb doprovází značné množství nežádoucích pohybů.

Druhá fáze **zpevňování** motorického učení je etapou nácviku a **opakování** sportovní dovednosti. Hlavním mechanismem této fáze je zpevňování. Z počátečních generalizovaných pokusů o provedení pohybové dovednosti se upevňují ty pohyby, které vedou k cíli. Nesprávné pohybové reakce jsou tlumeny. Z pedagogického hlediska nabývá význam bezprostřední pochvala ze strany trenéra. Vedle zpevňování má ve fázi nácviku velký význam retenci (pamětní proces uchování naučené dovednosti). Proces zapomínání je zcela přirozeným jevem. Přestávky v opakování sportovní dovednosti musí mít takovou délku, aby zapomínání nepřevládalo. V této fázi učení se pohyby mnohokrát opakují a nácvik bývá monotónní a málo zajímavý. Centrální nervovou soustavu sportovce je třeba neustále přiměřeně stimulovat a aktivovat.

Třetí fáze **zapomínání** motorického učení je charakterizována dalším **zdokonalováním** sportovní dovednosti. Někdy je nazývána jako výcvik. Projevuje se v ní silná orientace na výkonnost. Zpevnění zahrnuje jak kvantitativní, tak i kvalitativní stránky pohybu, což má bezprostřední dopad na růst výkonnosti. V regulaci pohybu dochází k významnému obratu. To umožňuje automatizaci pohybů, které mohou probíhat i mimo vědomou kontrolu sportovce. Pozornost může být zaměřena na jiné cíle (např. akce soupeře) a sportovec může pohybovou dovednost využívat i za hranicemi optimálních podmínek, v reálných situacích sportovní soutěže. Zajímavým jevem, ke kterému ve třetí fázi motorického učení dochází, je reminiscence. Dochází k ní tehdy, když sportovec pohybovou dovednost po dlouhou dobu neprováděl, ale přesto v ní dosahuje lepších výsledků, než když se jejímu nácviku pravidelně věnoval. Příznivě mohou působit i ideomotorické vlivy. O sportovních dovednostech se přemýšlí i v době, kdy se neopakují. Vnější projev sportovní dovednosti je již koordinovaný a jeví se jako automatismus.

Čtvrtá fáze **výcviku** je typická pouze pro výkonnostní a vrcholový sport. Vyznačuje se vysokou plastičností, pokud jde o využití dovednosti, i **vysokou výkonností**, jež je nejdůležitějším znakem sportovní dokonalosti. Sportovec musí provádět situační analýzu podmínek činnosti a tvořivě jim naučenou dovednost

přizpůsobovat. Ve čtvrté fázi učení k automatizaci pohybů přistupuje navíc tvořivost (kreativita) v aplikace pohybové dovednosti do osobního stylu provedení, které je v dané situaci maximálně efektivní. (7, s. 65)

### **3.3 Bruslařské dovednosti**

#### **3.3.1 Základní postoj**

Základní postoj je myšlená poloha těla, ve které hráč bruslí. Postoj se vyznačuje flexí kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu. Trenéři často chtějí od hráčů, aby „pokrčili kolena“, ale nejedná se o pokrčení, ale o tzv. náklek vpřed. Správný náklek se pozná tak, že hráč nevidí přes kolena špičky bruslí. Úhel ohnutí v kolenním kloubu se pohybuje mezi 90° až 120°. Trup je při bruslení mírně nakloněn vpřed a svírá se stehny úhel od 10° do 35°. Hlava je mírně zvednutá a hráč by měl vidět asi 30m před sebe. Rozeznáváme dva postoje - vysoký a nízký. Nízký postoj je charakterizován silným pokrčením dolních končetin. Tento postoj je účelnější především při odrazu, protože působí po delší dráze. Nevýhodou je rychlejší únava svalových vláken, než v postoji vysokém. Proto je pro hráče nezbytný trénink, který napomáhá setrvávat v nízkém postoji co nejdéle. (19, s. 26)

#### **3.3.2 Jízda vpřed**

Dle Pavliše a Periče (1998) je jízda vpřed základním pohybem hráče a vychází ze základního bruslařského postoje. Jízda vpřed je cyklický pohyb, ve kterém se opakovaně střídají tři fáze nasazení, odraz a skluz a přenesení.

Pro nasazení brusle na led je důležitá výchozí poloha, kdy jsou obě nohy ve výchozí poloze vedle sebe (tzv. „pata za patou“). Toto postavení je nazýváno „T“ postavení. Brusle se nasazuje na led vnější hranou a postupně se překlápí na vnitřní hranu (dráha brusle má tvar protáhlého S). Brusle se na led nasazuje přes špičku a přes špičku led i opouští. Rychlost bruslení je závislá na síle odrazu. Odraz se provádí celou vnitřní hranou brusle směřující šikmo vzad stranou, prudkým

napnutím nohy v kolenním a kyčelním kloubu. Pokrčené koleno stojné nohy by mělo přesahovat úroveň chodidla.

Po odrazu následuje fáze přenosu, ve které se noha pokrčuje, přičemž svaly jsou uvolněny. V okamžiku, kdy druhá brusle dokončuje odraz a přechází na vnitřní hranu, pokládá se první brusle vnější hranou na led tak, že dochází k dvouopporové fázi. Popíšeme-li sled bruslařského kroku při odrazu levou nohou, vypadá takto: začínáme ze základního postoje, ze kterého se odrazíme levou nohou tlakem celé vnitřní hrany do ledu. Váha těla se postupně přenáší na pravou nohu, která klouže po ledě. Po odrazu nohu oddálíme od ledu a ve chvíli, kdy led opouští, je noha téměř propnutá. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledem a vrací se do „T“ postavení za pravou nohu. Obě nohy jsou pokrčeny a téměř vedle sebe. Následuje odraz pravou nohou. Hlava je při jízdě zvednutá. Paže provádějí přirozený pohyb v šíři ramen, čímž pomáhají plynulosti bruslení. (19, s. 31)

### **3.3.3 Jízda vzad**

*„Bruslení vzad musí ovládat všichni hráči jako bruslení vpřed. Dobrý hráč dokáže jezdit vzad stejně jistě a stejně rychle jako dopředu. Především však obránci musí věnovat jeho nácviku značnou pozornost“* (13, s. 26).

Jízda vzad je druhá základní bruslařská dovednost. Základní postoj pro jízdu vzad je charakteristický rozkročenýma nohama na šíři boků, trup zpříma, pánev protlačená vpřed a hlava rovně. Hmotnost těla musí být na obou nohách na celých plochách bruslí. Hokejka je držena v jedné ruce před tělem. Ze své hokejové kariéry znám několik hráčů (především útočníků), kteří jízdu pozadu nezvládají ani dnes v dospělém věku, tj. známka toho, že každý hráč ke své hře potřebuje jiné dovednosti.

Pavliš a Perič (1998) ve své publikaci uvádějí, že jízda vzad vychází z kyčelního kloubu, odkud se odrazová síla přenáší do špiček nohou. Odraz vychází vždy z vnitřní hrany brusle. Střídavé odrazy pravou a levou nohou jsou hnací silou při jízdě vzad a jsou prováděny opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu a pohybem příslušného ramene a boku vzad. Odraz začíná ze zadní části brusle z paty a končí přední části brusle přes špičku. Po odrazu se noha zcela napíná a váha těla se přenáší na silně pokrčenou neodrazovou nohu, která

vyjíždí oblouček vzad. Odrazová noha se přidává k pohybu tak, že obě brusle jsou od sebe asi v šíři boků a vzniká pohyb dvojité vlnovky. Pohybu napomáhá práce boků a ramen. (19, s. 34)

### 3.3.4 Zastavení

Slouží především ke snížení rychlosti, zastavení a změny směru pohybu. Rozlišujeme zastavení z jízdy vpřed a jízdy vzad. Dokonalé zvládnutí techniky brzdění je pro hokejistu nezbytné, protože během zápasu jsou hokejisté mnohokrát postaveni před situací, která vyžaduje okamžité zastavení.

- zastavení z jízdy vpřed
- jednostranným pluhem (přiřlužení jednou bruslí)
- oboustranným pluhem (přiřlužení oběma bruslemi)
- smykem (vytočením) na obou bruslích
- zastavení na jedné brusli (vnitřní)
- zastavení na jedné brusli (vnější)

#### *Technika zastavení z jízdy vpřed*

Podle Pavliše (1998) je zastavení jednostranným pluhem nejjednodušší způsob zastavení na bruslích. Při tomto způsobu zastavení nejprve přeneseme váhu těla na jedoucí brusli (např. levou). Druhou volnou nohu, pravou, mírně předsuneme vpřed a položíme ji na led špičkou vtočenou dovnitř. Poté váhu postupně přenášíme na pravou nohu až do úplného zastavení. Při zastavování pokrčujeme nohy v kolenou. Při zastavování by nemělo docházet k předklánění, ale měli bychom vytlačit pravé rameno lehce vpřed, levé vzad. (19, s. 36)

Dalším způsobem zastavení, který Pavliš (1998) popisuje, je oboustranný pluh. Tento způsob je charakteristický vtočením obou špiček k sobě dovnitř. Oddálíme paty od sebe do stran a pomalu začínáme tlačit kolena k sobě, tím i snižujeme boky těžiště těla. Tento manévr zapříčiní to, že se obě brusle dostávají do mírného smyku. Oddalováním pat od sebe dojde k zastavení. Hmotnost těla je



rovnoměrně rozložena na obě brusle nohy jsou pokrčeny v kolenou a oddáleny od sebe.

Při zastavení smykem snožmo na obou bruslích provedeme nadlehčení těla, které vede i k následnému odlehčení bruslí. Vytočení bruslí, boků a ramen kolmo do směru jízdy umožňuje zaujmout správnou polohu pro zastavení. Pohyb je dokončen snížením těžiště v kolenou a přihraněním bruslí. Brusle jsou vzdáleny asi na šíři boků.

Další formy zastavení z jízdy vpřed jsou na jedné brusli. Jedná se o zastavení na vnější a vnitřní brusli. Tyto dva způsoby se užívají především v určitých speciálních situacích. (19, s. 36)

### **Zastavení z jízdy vzad**

- zastavení na obou bruslích – oboustranný pluh (V – zastavení)
- zastavení na jedné brusli – jednostranný pluh
- bočním smykem na obou bruslích

#### *Technika zastavení z jízdy vzad*

Techniky zastavení z jízdy vzad popsal Pavliš (1998) ve své publikaci takto. Zastavení oboustranným pluhem je prováděno v roznožení se současným vytočením špiček ven a přihraněním vnitřními hranami. Nasazení a zastavení je provedeno odlehčením zadní části bruslí a přenesením těla na špičky. Silné vysunutí kolen do protisměru jízdy současně oddálení špiček bruslí od sebe pomáhá brzdění. Hráč je přitom v širokém stoji rozkročném. Zastavení je dokončeno důrazným přitlačením kolen směrem k ledu. Tento způsob zastavení je často nazýván V-zastavení, podle podobnosti písmena „V“ a vytočení nohou.

Zastavení na jedné brusli je podobné jako zastavení jednostranným pluhem z jízdy vpřed. Při jízdě vzad na obou bruslích s mírně pokrčenými koleny zvedneme lehce nohu, na které chceme brzdit a vedeme ji vzad k nasazení na led, špičkou vytočenou ven. Poté ji položíme vnitřní hranou na led proti směru jízdy, přeneseme

na ni hmotnost těla a zatlačujeme ji do ledu, čímž dochází k brzdění pluzením. Jedoucí noha (pravá) se silně pokrčuje v kolenu a zůstává na ledě. Nohy zaujímají tzv. T-polohu, která je výhodná pro následný pohyb vpřed.

Zastavení na jedné brusli je podobné jako u jednostranného pluhu z jízdy vpřed. Hráč se pohybuje jízdou vzad na obou bruslích s mírně pokrčenými koleny. Nohu, na které bude brzdit, zvedne lehce z ledu a nasadí ji, špičkou vytočenou ven. Poté brusli přiloží vnitřní hranou na led proti směru jízdy a přenesení na ni hmotnost těla, brusle se zatlačí do ledu a dochází k brzdění.

Zastavení bočním smykem na obou bruslích je využíváno především při jízdě vzad velkou rychlostí, kdy hráč potřebuje provést start stranou. Tento způsob zastavení je nejtěžší ze všech způsobů zastavování z jízdy vzad.

Další formy zastavení z jízdy vpřed jsou na jedné brusli. Jedná se o zastavení na vnější a vnitřní brusli. Tyto dva způsoby se užívají především v určitých speciálních situacích. (19, s. 38)

### **Zastavení z jízdy vzad**

- zastavení na obou bruslích – oboustranný pluh (V – zastavení)
- zastavení na jedné brusli – jednostranný pluh
- bočním smykem na obou bruslích

#### *Technika zastavení z jízdy vzad*

Techniky zastavení z jízdy vzad popsal Pavliš (1998) ve své publikaci takto. Zastavení oboustranným pluhem je prováděno v roznožení se současným vytočením špiček ven a přihraněním vnitřními hranami. Nasazení a zastavení je provedeno odlehčením zadní části bruslí a přenesením těla na špičky. Silné vysunutí kolen do protisměru jízdy současně oddálení špiček bruslí od sebe pomáhá brzdění. Hráč je přitom v širokém stoji rozkročném. Zastavení je dokončeno důrazným přitlačením kolen směrem k ledu. Tento způsob zastavení je často nazýván V-zastavení, podle podobnosti písmena „V“ a vytočení nohou.

Zastavení na jedné brusli je podobné jako zastavení jednostranným pluhem z jízdy vpřed. Při jízdě vzad na obou bruslích s mírně pokrčenými koleny zvedneme lehce nohu, na které chceme brzdit a vedeme ji vzad k nasazení na led, špičkou vytočenou ven. Poté ji položíme vnitřní hranou na led proti směru jízdy, přeneseme na ni hmotnost těla a zatlačujeme ji do ledu, čímž dochází k brzdění plužením. Jedoucí noha (pravá) se silně pokrčuje v kolenu a zůstává na ledě. Nohy zaujímají tzv. T-polohu, která je výhodná pro následný pohyb vpřed.

Zastavení na jedné brusli je podobné jako u jednostranného pluhu z jízdy vpřed. Hráč se pohybuje jízdou vzad na obou bruslích s mírně pokrčenými koleny. Nohu, na které bude brzdit, zvedne lehce z ledu a nasadí ji, špičkou vytočenou ven. Poté brusli přiloží vnitřní hranou na led proti směru jízdy a přenesse na ni hmotnost těla, brusle se zatlačí do ledu a dochází k brzdění.

Zastavení bočním smykem na obou bruslích je využíváno především při jízdě vzad velkou rychlostí, kdy hráč potřebuje provést start stranou. Tento způsob zastavení je nejtěžší ze všech způsobů zastavování z jízdy vzad. (19, s. 38)

### **3.3.5 Změny směru**

Změny směru se v ledním hokeji realizují pomocí překládání a vyjíždění oblouků. Vyjetí oblouku je nejjednodušší způsob změny směru. U začátečníků zpočátku nahrazuje zastavení. Naopak u pokročilých bruslařů je vyjíždění oblouků zakončováno překládáním nebo startem, aby nedocházelo ke ztrátám rychlosti.

Moderní hokej je na změny směru tak náročný, že hráč se sebelepší technikou se bez rychlých změn směru neobejde. Změny rychlosti a především rychlé změny směrů jsou v mnoha knihách nazývány pojmem „agility“, pro které je velmi důležitá naprostá kontrola těla a jeho těžiště. (19, s. 40)

#### **Vyjíždění oblouků**

Pavliš (1998) o změnách směru uvádí, že tělo při vyjíždění oblouků je nakloněno do středu oblouku a vpřed. Vnitřní rameno je vytočeno dovnitř kruhu a

obě nohy jsou pokrčeny. Převážná hmotnost těla je na vnitřní noze, která je předsunuta před vnější. Hůl držíme oběma rukama. Při vyjíždění oblouku vpravo předsuneme na vzdálenost délky brusle pravou nohu před levou a přeneseme na ni více hmotnosti těla. Obě kolena jsou pokrčena a tělo je vykloněno vpravo, do středu oblouku. Současným vykloněním kotníků jede levá brusle na vnitřní hraně a pravá na vnější hraně. Levé rameno tlačíme dopředu dovnitř oblouku a pravé vzad. Při vyjíždění kratších oblouků je vnitřní noha více vpředu a tělo více nakloněno do středu. Toto nalehnutí na led je doprovázeno maximálním příkloněním bruslí k ledu. Po zvládnutí jízdy vzad nacvičujeme vyjetí oblouků vzad. Tato dovednost je nezbytná pro nácvik překládání vzad. Při obloucích vzad zůstává pohyb stejný, jako u jízdy vzad, pouze brusle jsou blíže u sebe. (19, s. 40)

### **Překládání vpřed**

Pohyb při překládání vpřed vychází z kyčlí, pánev se v pravidelných intervalech nadzvedává a klesá.

#### *Technika přešlapování vpřed vlevo*

Ramena jsou vytočena tak, že levé tlačíme vzad a pravé vpřed. Trup je nakloněn dovnitř kruhu vlevo. Pravá, vnější noha, se od ledu odráží vnitřní hranou a vnitřní levá noha vnější hranou. Odraz je proveden celou hranou brusle. Brusle levé nohy je vnější hranou příkloněna k ledu a vyjíždí oblouk. Dochází k překřížení pravé nohy přes levou špičku, následuje odraz levé brusle vnější hranou do překřížení za pravou nohu. Levá noha jde po odrazu jakoby do základní polohy, ale vykračuje vpřed. Pravá noha vyjíždí oblouk na vnitřní hraně brusle. Tento cyklus ODRAZ – SKLUZ – ODRAZ se při překládání neustále opakuje.

### **Překládání vzad**

Překládání vzad patří mezi obtížnější bruslařské dovednosti a k jejímu nácviku je nutné zvládnout jízdu vzad a vyjíždění oblouků vzad. Pohybová struktura je velmi blízká překládání vpřed.

Při překládání vzad je tělo vykloněno do středu oblouku, kolena jsou pokrčena a postoj je vzpřímenější se zvednutou hlavou. Snižování a zvyšování pomáhá odrazu. Při překládání vzad vlevo překládáme pravidelně pravou nohu přes

levou. Vnitřní noha provádí odraz z vnější hrany, který dokončuje přes špičku brusle. Hmotnost těla se přenáší na pokrčenou vnější nohu, která provádí skluz v oblouku před vnitřní nohou. Po odrazu se vnitřní noha pokrčuje, přičemž vnější noha překládá přes osu levé nohy a provádí odraz vnitřní hranou brusle. Silné pokrčení nohou v kolenou napomáhá hráči udržet stabilitu. (19, s. 42)

### **Obraty**

Lední hokej je plný zvrátů útoků a obrany. Pro rychlý přechod hráčů z obrany do útoku je nezbytné dokonalé zvládnutí obrátů. Obraty jsou využívány k přechodům z jízdy vpřed do jízdy vzad nebo z jízdy vzad do jízdy vpřed. V ledním hokeji rozeznáváme 2 základní způsoby obrátů:

- obrat jednonož
- obrat snožmo

### **Technika obrátů**

Techniku obrátů popsal Pavliš (1998) takto:

Prvním způsobem jak provádět obraty je obrat jednonož, který provádíme vytočením boků a ramen. Bruslař v jízdě vpřed vysune jednu nohu šikmo před tělo a přenesse na ni svou hmotnost. Současně odlehčuje levou nohu, kterou vytočí patkou do protisměru jízdy. Bruslař pak přenesse hmotnost na levou nohu a přechází do jízdy vzad.

Druhým způsobem je obrat snožmo. Obrat snožmo se provádí pomocí odrazu, před kterým bruslař snižuje těžiště tím, že pokrčí nohy v kolenou. Odraz je doprovázen nepatrným výskokem nebo jen nadlehčením zadní části bruslí a vychází z prudkého pohybu ramen. Rotací se bruslař obrátí do jízdy vzad. Výhodné je po obratu přejít do širšího stoje rozkročného, který zabezpečí lepší rovnováhu. (19, s. 45)

### 3.3.6 Starty

Bruslařské starty jsou podle Pavliše (1998) založeny na stejných biomechanických principech jako starty v jiných sportech. Start začíná vychýlením těžiště na stranu, kam chce hráč start provádět. Velký náklon hráč vyrovná pomocí rychlých, kratších silových kroků. Tyto kroky postupně přecházejí do prodlouženého skluzu. Lední hokej je velmi náročný na provádění startů jak z místa, z jízdy tak i z různých poloh. Nácvik startů je nezbytné provádět opakovaně během každého tréninku. (19, s. 48)

#### **Starty se dělí:**

- start vpřed
- start stranou
- start vzad
- po zastavení na jedné i obou bruslích start všemi směry

Techniky startů popisuje PAVLIŠ (1998) takto:

#### **Start z místa vpřed**

Základním postojem pro provádění startů z místa je hlubší podřep, pokrčená kolena a předklon. Špičky bruslí jsou výrazně vytočeny ven. Těžiště se vychyluje dopředu a nastávající pád je vyrovnáván pomocí rychlých, kratších kroků. Úhel vytočení špiček je v prvních čtyřech krocích v rozmezí  $87^{\circ}$  -  $38^{\circ}$ . Cyklus odraz – skluz – odraz je proveden tak, že brusle jsou nasazovány na vnitřní hrany, kroky jsou zpočátku krátké a postupně se prodlužují, až přejdou do skluzu. Dochází k pozvolnému vzpřimování trupu. Brusle se pokládá na led celou plochou a následným dynamickým odrazem z předních částí bruslí. Důležitý je doprovodný pohyb paží. (19, s. 48)

### **Start z místa stranou**

Základní postoj je užší stoj rozkročný, trup poněkud vzpřímenější. Pro názornost start vlevo.

Start je proveden tak, že dochází k odrazu z celé vnitřní hrany pravé nohy do směru pohybu vlevo. Hmotnost těla se přenáší na levou nohu, pravá ji překračuje. Odraz se provádí ze špičky. (19, s. 48)

### 3.4 Herní činnosti jednotlivce útočné

Do systematiky v ledním hokeji spadají herní činnosti jednotlivce, které se dělí na útočné a obranné. Pro potřeby práce jsem zmapoval herní činnosti jednotlivce útočné, jelikož manipulace s pomůckami zlepšuje právě dovednosti hlavně v oblasti útoku.

#### 3.4.1 Uvolňování hráče s kotoučem

##### Vedením kotouče

Jednou ze základních činností hráče ledního hokeje je vedení kotouče. Je to činnost při, které se hráč snaží dostat do výhodnějšího postavení při rozvíjení či zakončení útoku.

Možnosti vedení kotouče jsou:

- Driblinkem
- Od sebe - k sobě
- Tažením
- Tlačením

##### Uvolňování s kotoučem kličkou

Klička, jakožto herní činnost individuální patří k nejdůležitějším dovednostem. „*Obcházení a překonávání soupeře pomocí individuální akce patří k základním rysům hry a současně tvoří základ kolektivního pojetí hry.*“ (19, s. 60)

K nejčastějším způsobům uvolňování hráče s kotoučem kličkou (obcházení soupeře) patří:

- Klička
  - Po ruce
  - Přes ruku
  - Stranou



- Stažením
- Prohození
- Obhození

#### Jiným způsobem

- obratem
- změnou směru
- změnou rychlosti
- přihrávkou o brusle apod.

### **3.4.2 Uvolňování hráče bez kotouče**

Uvolňování hráčů, kteří jsou bez kotouče, je stejně důležité jako s uvolnění se s kotoučem, jelikož hráč, jež nemá kotouč, tak tvoří hru právě svým pohybem, najížděním do volných prostor. Tato hokejová dovednost je výrazně limitována bruslařskými dovednostmi. Uvolnění bez kotouče je:

- změnou směru
  - překládání
  - krátký oblouk
  - obraty
- změnou rychlosti
- kombinací změnou rychlosti a směru – manévrováním (20, s. 52)

### **3.4.3 Přihrávání a zpracování kotouče**

*„Přihrávání je činnost, při které hráč usměřňuje kotouč některému ze svých spoluhráčů, tak aby jej mohl zpracovat.“ (19, s. 64)*

Přihrávání má několik atributů, kterými jsou včasnost, přesnost a účinnost. A zpracování je činnost, která umožňuje získat kontrolu nad kotoučem.

Techniku přihrávání a zpracování přihrávky lze rozdělit na:

- Přihrávání

- Po ruce – přes ruku
- Po ledě – vzduchem
- Přímé s využitím hrazení
- Švihem – přiklepnutím
- Bruslí
- Zpracování přihrávky
  - Po ruce
  - Přes ruku
  - Nepřesná přihrávka
    - Bruslí
    - Rukou
    - Tělem

### 3.4.4 Střelba

Hokejová střelba si klade veliké nároky na techniku, jelikož je třeba spojit mnoho různých pohybových složek a návyků v jeden harmonický celek. Jde o vzájemnou symbiózu bruslení, vedení kotouče s vlastní technikou střelby, se správným odhadem situace ve hře, postřehem, přenosní a v neposlední řadě i s fyzickou připraveností.

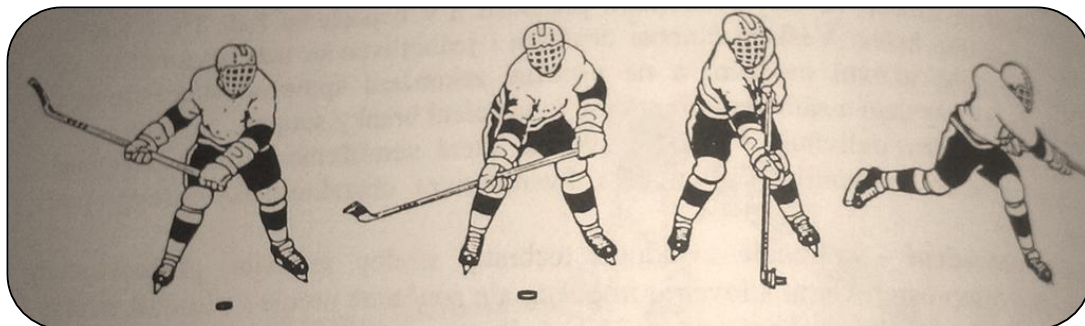
Úspěšnost střelby ovlivňuje mnoho faktorů, které můžeme chápat jednotlivě. Jsou jimi:

- Technika provedení
- Kondiční připravenost
- Taktická připravenost
- Psychická odolnost

Při střelbě rozeznáváme 4 základní fáze pohybu:

1. **Nápřah** – maximální vykývnutí hole proti směru kotouče
2. **Švih** – tj. do okamžiku kdy se čepel hole dotkne kotouče
3. **Interakce** – působení čepele hole na kotouč do okamžiku, kdy kotouč opustí čepel hole

4. *Protažení* – okamžik, kdy se čepel dostane ve směru pohybu do nejkrajnější polohy



Obrázek č. 1 4 fáze pohybu při střelbě (zdroj: 19, s. 71)

Jednotlivé způsoby střelby dělíme podle techniky provedení do tří skupin:

- Střelba po ruce
  - Švihem (krátkým, dlouhým)
  - Přiklepnutým švihem
  - Krátkým přiklepnutím
  - Golfovým úderem
- Střelba přes ruku (bekhendem)
  - Švihem
  - Přiklepnutím
- Jiné způsoby střelby
  - Tečování
  - Dorážení
  - Střelba ze vzduchu, z otočky, v pádu atd.

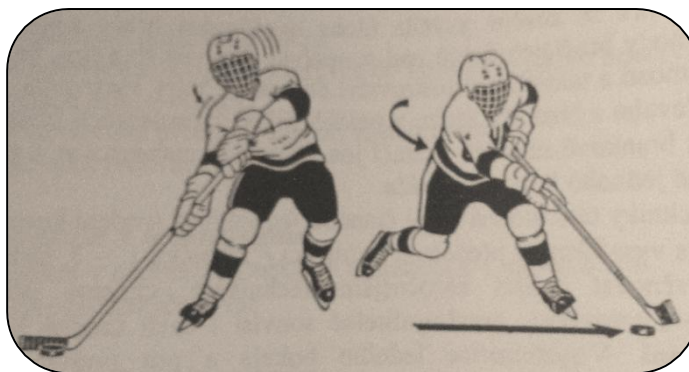
### 3.4.5 Klamání a fintování

*„Úspěšnost uvolňování hráče s kotoučem je podmíněna nejen zvládnutou technikou, ale i předcházejícími, či doprovodnými činnostmi, mezi které ředíme klamání a fintování.“* (20, s. 27)

Klamat soupeře, předvést nějakou fintu je nedílnou součástí každé sportovní hry. Právě používání moderních hokejových pomůcek napomáhá ke zlepšení těchto herních činností. Klamat a fintovat se dá:

- tělem
- změnou směru a rychlosti bruslení
- pohybem hole

Ve hře samotné mohou být tyto způsoby využívány buď samostatně, nebo v různých kombinacích.



Obrázek č. 2 Klamání tělem, holí a změnou směru (zdroj: 20, s. 28)

### 3.5 Hluboký stabilizační systém

Hluboký stabilizační systém (HSS) je v souvislosti s ledním hokejem spojován čím dál tím více. Jelikož se jedná o svaly, které napomáhají k držení rovnováhy, dále k lepší součinnosti svalů ostatních, ale také ke správnému držení těla, je zcela namístě se o tomto okruhu svalů zmínit. Faktory zde zmíněné jsou nedílnou součástí sportovního výkonu v ledním hokeji. Mimo jiné je také třeba vědět co se tím myslí a jak dané svalové partie posílit. Čím více má jedinec HSS zpevněný, tím více je jeho manipulace na ledě efektivnější.

Poznatky jsou aktuálně nejvíce využívány v oblasti sportu, kondičními a osobními trenéry, ve fitness a hlavně v pohybových aktivitách podporujících zdraví a správné držení těla. HSS lze těžko definovat, i přestože můžeme nalézt několik pokusů o souhrnné definice. Např. Kibler definoval HSS jako „*Schopnost řídit polohu a pohyb trupu přes pánev a nohy pro umožnění optimální produkce,*

*přenosu, kontroly síly a pohybu na konečný segment v integrovaném kinetickém řetězci činností“.* (31, s. 25) HSS je součástí celkového stabilizačního systému těla a pro lidský pohyb má naprosto nezastupitelný význam. Jeho základními biomechanickými funkcemi podle Panjabi (1992) jsou:

- umožnění pohybů mezi jednotlivými částmi těla
- přenášení zatížení
- ochrana páteře a nervových kořenů.

Nejdůležitější úlohou stabilizačního systému je tedy zajistit dostatečnou stabilitu páteře i v případě změn držení těla a při různém statickém i dynamickém zatížení. (18).

V České republice je nejznámější pod zkratkou HSS nebo HSSP (hluboký stabilizační systém páteře). Ve sportovní terminologii se můžeme setkat i s anglickým termínem „CORE“, v doslovném překladu „jádro, střed“. Weeks a Horan (2013) vysvětlují slovo „CORE“ jako *„poněkud nejasný pojem, který formálně ukazuje na centrální nebo nejvnitřnější části konkrétního subjektu nebo objektu.“* (32, s. 13)

Patří sem 1. mm. multifidi, 2. svaly pánevního dna. Pro naše účely je nejvýznamnější 3. m. transversus abdominis (příčný sval břišní) hlavně ve spolupráci s 4. bránicí, kdy jejich správné a včasné zapojení předchází kontrakci ostatních svalů trupu. Tyto svaly zajišťují nastavení postury pro očekávaný následný pohyb. Jejich aktivace je mimovolní a automatická (12, s. 174).

Globální (fyzické) stabilizátory mají v podstatě protichůdné vlastnosti k lokálním (tonické). Více se účastní na pohybu silovém, rychlostním a méně na přesnosti provedení pohybu. Často přesahují více kloubů a tvoří svalové řetězce. Zajišťují především pohyb trupu a stabilitu mezi hrudníkem, trupem, pánví a převod sil na končetiny. (12, s. 176). Většinou mají tendenci k celkové převaze v rámci svalového systému, což je ne vždy ku prospěchu. (29, s. 112). Všechny tyto atributy jsou zapotřebí ke správnému fungování v rámci dovedností v ledním hokeji.

HSS představuje svalovou souhru zejména lokálních svalů páteře (krčního, hrudního a lumbálního úseku) a funkční stabilizační jednotky (m. transversus abdominis, svaly pánevního dna, bránice, mm. multifidi, m. stratus posterior inferior, m. quadratus lumborum) (31).

Pro hokejové trenéry je podstatná oblast bederní páteře, neboť pro tuto část má rozhodující roli funkční souhra právě břišních svalů (především m. transversus abdominis), bránice a svalů pánevního dna. Tato synergie stabilizuje páteř z přední strany prostřednictvím nitrobřišního tlaku. Aktivuje se při jakémkoliv statickém zatížení a doprovází každý uvědomělý pohyb horních a dolních končetin. (31).

Z HSS by se měl utvářet základ všech pohybů, zejména kvůli efektivitě. Důležité je naučit se zapojovat ho v tréninkách a poté i v běžné hře, potažmo životě.

Příklady zapojení HSS (core):

- Brániční dýchání – základem je učení se dýchat do bránice (vědomá aktivace)
- Trénink pomocí balančních pomůcek – vyvádění core z rovnováhy a tím zvyšování jeho aktivity
- Labilní polohy

### **3.6 Seznam moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej**

Jak je už z názvu práce patrné, zabývá se hokejovými pomůckami. Právě tato kapitola nám osvětlí, které z moderních tréninkových pomůcek jsou pro lední hokej.

Lední hokej jako jeden z nejoblíbenějších sportů, se dynamicky vyvíjí, zrychluje a ztráktivňuje. Tento dynamický vývoj sebou nese i změny v oblasti tréninku. Převážná část pomůcek má svůj původ z USA a Kanady. Tyto dvě země jsou v tomto směru na tom podstatně lépe, než kdokoli jiný. Vlivem vývoje nových technologií bylo zhotoveno mnoho moderních přístrojů a pomůcek. Mým úkolem je seznámit Vás s těmito pomůckami a uvést příklady, jak tyto prostředky aplikovat do tréninkového procesu (výzkumná část). Jednou velkou společnou

výhodou těchto produktů je jejich využití pro trénink na ledě i mimo něj (on Ice and off ice training).

### 3.6.1 SweetHands (měkké ruce)

SweetHands je inovativní podpora hokejových dovedností, která pomáhá:

- zvýšit stickhandling (technika hole) rychlost a načasování
- zlepšit “oko” a koordinaci hole
- zlepšit „cít“ pro kotouč
- posiluje svaly rukou

Využitelnost této pomůcky je napříč všemi věkovými kategoriemi. *„Cvičení se SH je nedílnou součástí specializovaných tréninků agility a práce s hokejkou. Zlepšuje individuální techniku a práci s kotoučem v pohybu i téměř ve statické poloze nohou (základní hokejový postoj).“* (14, s. 49)

Manipulace je velmi jednoduchá. Pomůcka se skládá z 8 dílů, což umožňuje několik možností konfigurace. Každý díl měří 30 cm. Ze spodu dílů jsou nainstalovány kovové hroty sloužící k zabodnutí do ledu. Na suchu stačí jen hroty vyjmout a položit na zem.



Obrázek č. 3 Sweethands

### 3.6.2 Attack Triangle (útočný trojúhelník)

Další pomůcka sloužící k rozvoji techniky hole. Attack Triangle přesně simuluje postoj bránícího hráče včetně jeho hokejky.

Využití je:

- zvýšit stickhandling (technika hole) rychlost a načasování
- zlepšit “oko” a koordinaci hole



Obrázek č. 4 Attacktriangle

- zlepšit hru 1 na 1
- zlepšuje vnímání prostoru bráněného protihráčem
- zlepšuje přihrávky přes protihráče
  - pod holí
  - mezi nohama
  - přes hůl

Útočný trojúhelník, jak by se dal nazývat česky, je vyroben z plastu se třemi kovovými hroty, které slouží k zabodnutí do ledu. Při off - ice tréninku stačí položit na zem.

### 3.6.3 Pass-master (nahrávač)

Pomůcka ve tvaru trojúhelníku s třemi pružnými stěnami, jež zaměřen na zlepšení techniky přihrávky a zpracování kotouče po přihrávce. „Rozvíjí měkké a rychlé ruce pro zpracování a rozehrávku. Je velmi efektivní při nacvičování přihrávek na jeden dotek one timer“. (14, s. 48)



Obrázek č. 5 Pass-masster

Nahrávač mohou využívat až tři hráči najednou. Umožňuje nepřeborné množství cvičení, která vedou k dokonalému nácviku a zvládnutí techniky zpracování a přihrávání. Pass-master je ideální pro malé děti, když se učí přihrávat. Lze také využít při střelbě z „voleje“, kdy si hráč na krátkou vzdálenost narazí (nahraje kotouč) a poté střílí.



Obrázek č. 6 Hrot Pass-masteru

Ze spodní strany jsou opět nainstalovány vyměnitelné kovové hroty pro lepší uchycení na ledě. Lze použít mimo led.



### 3.6.4 One-Timer (nahrávač)

One-Timer, nahrávač je dalším prostředkem, který nám skvěle pomáhá pro dokonalé nacvičení techniky přihrávky a zpracování.

Výborně funguje ve spojení se

speciálními deskami (HFL Shot Pad). Tyto desky mají stejné třecí vlastnosti jako ledová plocha vůči kotouči. Negativem je nácvik ve statických polohách. „Nedochází tedy k interakci mezi dolními končetinami, trupem a dolními končetinami, které je během hry zcela dominantní.“ (14, s. 48)

Je vhodný pro použití s hráči nejmenších kategorií nebo pro individuální trénink. Můžeme aplikovat i na ledovou plochu.

One-Timer se skládá ze dvou částí. První je kovový rám, na který je uchycená gumová odrazecí plocha. Využitelný je jak na suchu ve spojení se speciálními deskami, tak i na ledě.



Obrázek č. 7 One-Timer

### 3.6.5 GreenBiscuit a Fly puck (tréninkový puk)

Green Biscuit je off-ice tréninkový puk, který nám pomůže zlepšit nahrávky a manipulaci s holí (stickhandling). Puk váží o 28 gramů méně, než oficiální puk<sup>1</sup>. Ale s třením na betonu nebo asfaltu se chová stejně jako puk na ledě. Skvělá možnost jak se zdokonalit v hokejových dovednostech mimo led, když hráč nemá k tréninku přijatelné podmínky. Puk není navržen pro střelbu! Pouze pro dovednostní techniky. Puk klouže na jakémkoliv povrchu (beton, asfalt, příjezdová cesta k domu...).

Fly puck také simuluje pocit skutečného puku na ledě. Fly puck je k dostání ve třech barvách. Modrý – stejně těžký jako puk oficiální, vhodný pro nácvik přihrávek a pro zlepšení techniky hole. Červený – lehčí než puk oficiální, vhodný pro nácvik lehkých rukou. Černý – těžší než oficiální puk, posiluje hokejové svaly.

Tyto speciální tréninkové puky mohou využívat všichni hráči bez ohledu na věk, jelikož rozvoj driblingu, vedení kotouče, kliček atd. je adaptačně nevyčerpatelný.



Obrázek č. 9 Greenbiscuit



Obrázek č. 8 Flypucks

---

<sup>1</sup> Oficiální puk IIHF váží 170g

### 3.6.6 WoodBall (dřevěná kulička), SpeedBall a ClearBall (imitace puku)



Obrázek č. 10 WoodBall

WoodBall je dřevěná imitaci puku pro off ice trénink techniky hole. USA, Kanadě a další evropské, hokejově vyspělé země doporučují tuto kuličku jako nedílnou součást pro každého hráče.

*„Používá se především při specializovaných dynamických rozcvičkách, které by se měly aplikovat i u nás. Avšak bohužel tomu tak není. Opakování jednoduchým motorickým pohybů vede k jejich*

*automatizaci. Manipulace s touto imitací by měla automatizaci urychlit“.* (14, s. 51)

Dalšími imitátory kotouče pro zlepšení techniky hole mimo led jsou SpeedBall a ClearBall, které se vyrábějí v různých velikostech a barvách. Pomáhají také rozvíjet blesku - rychlé ruce. ClearBall je hůře vidět a hráč tak musí spoléhat více na pocit v rukách, než na zrak. Váží 60 gramů.



Obrázek č. 12 SpeedBall



Obrázek č. 11 ClearBall

S používáním těchto kuliček (míčků) je vhodné začít již od 7-8 let, kdy se hráči začínají věnovat vedení kotouče.

### 3.6.7 HFL ShotPad (speciální plastová deska na trénink střelby a techniky hole)

HFL ShotPad je speciální roll-up plastová deska pro nácvik střelby, přihrávky, zpracování a stickhandllingu, jelikož její tření simuluje tření na ledě. Deska se dá pořídit v originál variantě, ale její zhotovení je snadné, takže mnoho trenérů a hráčů si desky vyrábí doma, což velmi značně snižuje pořizovací cenu. Originál varianta má ale speciální otvor pro snadné přenášení a je vyrobena z pevného a zároveň pružného materiálu, takže se při nácviku střelby golfovým úderem neničí, tak jako klasické plastové desky. Využitelnost je velice variabilní. Vysoký efekt při nácviku přináší její kombinace s One-Timerem nahrávačem a bránou. Je to pomůcka, která se dá snadno přemístit a můžete ji použít prakticky kdekoli na rovném povrchu.



Obrázek č. 13 HFL ShotPad ve spolupráci s One-Timer

Spolupráce s deskou je doporučena od 7-8 let věku až do dospělosti viz GreenBiscuit a Flypuck.

### 3.6.8 Slide Board

Slideboard je prkno, po kterém se bruslaři kloužou ze strany na stranu a tím imitují bruslařský pohyb. Slideboard zpočátku začali využívat rychlobruslaři, ale v současné době je i neodmyslitelnou pomůckou hokejistů, kteří na něm zlepšují základní bruslařskou pozici, ve které je třeba klást důraz na dodržení správných úhlů v kotníku, koleni a v kyčli, tedy mezi stehny a tělem. Na Slideboardu si hráči zlepší svůj odraz, skluz, práci paží a s pomocí zrcadla se naučí pracovat v nízkém postoji, který se snaží udržet během odrazu i ve fázi skluzu. Tréninkem na Slideboardu se zlepšuje výbušná síla a samozřejmě dochází i k posílení dolních končetin. (10, s. 35)

Přínosy Slide Bordu jsou:

- jednoduchá pomůcka pro zlepšení techniky bruslení, výbušné síly i síly dolních končetin
- Slideboard umožňuje nácvik přenosu váhy a nácvik polohy těla při tomto přenosu
- malá náročnost na prostor potřebný k tréninku
- umožňuje pohyb, který nepřetěžuje klouby
- možnost nastavení délky skluzu pomocí nastavitelných bočních zárážek

Slide Board se skládá se z tvrdé desky s velmi hladkým povrchem, který umožňuje hladký skluz. Tato deska se nejčastěji vyrábí z vysokotlakých laminátů pod názvem formica. Prkno má různé rozměry podle toho, pro koho je určeno. Pro děti se doporučuje délka 180cm a pro dospělé 250cm. Ke Slide Boardu jsou na obou koncích připevněny zárážky, které jsou po celé



Obrázek č. 14 Slide Board

širce prkna a slouží k zastavení nohy při skluzu a odrazu zpět. Poslední částí jsou speciální návleky, které zlepšují skluz po desce. (10, s. 36)

### 3.7 Powerskating (technika bruslení)

Další moderní metodou, kterou v posledních letech slyšíme v hokejových kruzích je powerskating. „*Toto slovo nemůžeme doslovně překládat jako „silové bruslení, neboť stimulace svalů dolních končetin není prioritním úkolem tohoto způsobu tréninku.*“ (14, s. 39)

Tím je co možná nejdokonalejší zvládnutí bruslařských technik, osvojení si správných dovedností a automatizace pohybu. Jedná se o průpravná cvičení převážně celoplošného charakteru. Cvičení jsou zaměřena do několika struktur, které jsou shodné i přes řadu různých interpretací a autorů. Liší se většinou jen v maličkostech. Hovoříme o cvičení zaměřených na jízdu vpřed, vzad, starty a brzdy, jízdy v obloucích. Existuje mnoho interaktivních publikací, které přesně popisují dané úkony a cviky. Tento druh tréninku není závratnou a převratnou novinkou. Cvičení podobného charakteru se v zahraničích vyskytovalo již dříve. Svůj původ tyto metody mají pravděpodobně ve Finsku. Momentálně je výuka a aplikace na nejvyšší úrovni ve Švédsku, Kanadě a USA. Existují propagační materiály věnující se této tématice v maximálním možném rozsahu, které jsou skvěle marketingově připravené a distribuované do celého světa. Těmto speciálním technikám se věnují hráči od přípravy až k profesionálům. Výhody toho tréninku spočívají v možnosti učení s mnoha jedinci v co možná největší míře efektivit. Jednoduchá cvičení, která umožňují získání silnějšího citu pro skluz a lepší využití hran bruslí. Cvičení jsou seřazena od jednoduchých ke složitějším.

Zaměřují se především na techniku bruslení a jako vedlejšími účinky můžeme zmínit stimulaci dolních končetin, core training, zvýšení nervosvalové koordinace. (14, s. 39)

Celý koncept se odvíjí od správného hokejového postavení. Mírně pokrčená kolena, vzpřímená záda těžiště je rovnoměrně rozloženo na celou plochu nožů. Tento postoj má dva odlišné způsoby provedení podle směru jízdy. Při jízdě vpřed

držíme hůl v obou rukách a čepel je na ledě. Při jízdě vzad je hůl držena jen v jedné ruce, přičemž druhá paže je před tělem.

## **4 METODY PRÁCE**

### **4.1.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Jedná se o záměrný výběr. Prvním sledovaným souborem jsou zahraniční trenéři Otakar Vejvoda (Stockholm – U15 Brinkens IF), Pavol Škripko (U16 Lillehammer IK) a hráč Tomáš Guman (16 let, hráč HC Davos).

Druhý sledovaný soubor tvoří 10 mužstev ligy starších žáků, ročníku 2000 a 2001. Jedná se tedy o děti ve věku 12-14 let. Dotazník o tom, jaká je četnost používání moderních hokejových pomůcek u těchto dětí vyplňovali jejich trenéři. Byla to mužstva: Rytíři Kladno, HC PZ Kladno, Sparta Praha, Piráti Chomutov, Energie Karlovy Vary, HC Hvězda Praha, HC Litoměřice, HC Ústí nad Labem, Kobra Praha a Verva Litvínov

### **4.1.2 Rozsah platnosti**

Vymezení: Výsledky této práce mohou být využity jak u dětí ve věku sledovaném (12-14) tak i mladších od 10 let a starších do 16 let. Od 17 let do dospělosti se dají výsledky uplatnit, ale musí být zohledněn tréninkový cyklus a dané potřeby hráčů.

### **4.1.3 Plán výzkumu**

- Září 2013: Shromažďování potřebných podkladů a studium literatury. Výběr otázek položených v rozhovoru se zahraničními trenéry. Výběr otázek použitých v dotazníkovém šetření a následné vypracování dotazníku.
- Říjen – Listopad 2013: Vypracování teoretického a metodologického základu studie.
- Prosinec 2013 – leden 2014: Realizace rozhovorů a dotazníkového šetření.
- Únor 2014: Zpracování výsledků
- Březen 2014: Diskuse a závěr.



#### **4.1.4 Průběh výzkumu**

Po domluvě jsem zrealizoval osobní rozhovory se zahraničními trenéry. S Otakarem Vejvodou ml. v rámci jeho návštěvy Kladna z důvodu Vánočních svátků. Rozhovor s Pavolem Škripkem proběhl taktéž na kladenském zimním stadionu, jelikož jeho tým Lillehammer IK zde sehrál přátelská utkání. Třetí rozhovor proběhl taktéž v Kladně s hráčem U16 HC Davos Tomášem Gumanem.

Dotazníkové šetření probíhalo vždy při příležitosti mistrovského utkání ligy starších žáků. Před utkáním mi trenér soupeřícího mužstva vyplnil dotazník.

*Podmínky pro řádné vyplnění dotazníků:*

- Klidné prostředí.
- Ochota vyplnit dotazník anonymně, pouze pod jménem klubu.
- Vždy vyplnit před utkáním, aby se do výsledků nepromítly po zápasové emoce.

Výsledky dotazníkové šetření jsou přehledně zpracovány v grafickém provedení ve výzkumné části.

#### **4.1.5 Použité metody**

##### ***Pozorování***

Buzek (1986) píše, že pozorování je plánovité metodické sledování, založené na výběrovém a soustředěném vnímání jevů, které jsou z hlediska záměru pozorovatele velmi důležité. Pozorování je metoda široce použitelná a jejím předmětem může být buď samotný hráč, nebo celé družstvo. Tuto metodu jsem použil především při sledování tréninkových jednotek různých týmů, abych si udělal obrázek o stavu hráčských dovedností u vybrané kategorie a pro porovnání různých tréninkových metod. (17)

### ***Nepřímé pozorování***

Psotta (2003) uvádí, že nepřímé pozorování z videozáznamu je podmínkou pro spolehlivé vícedimenzionální posuzování pohybové aktivity, tj. její hodnocení z hlediska typů, úrovně intenzity a doby trvání. Tato technika pozorování umožňuje hodnocení bez časového stresu a jiných rušivých faktorů prostředí, navíc s možností opakovaného pozorování stejných sekvencí. (27)

Detailně jsem studoval záznamy jak na DVD, tak i na internetových odkazech. Porovnával jsem různé používání tréninkových pomůcek, týkajících se tréninku na ledě i mimo led, abych je mohl vhodně používat v tréninkovém procesu mládeže.

### ***Analýza dokumentů***

Hendl píše (2008), že dokumenty jsou knihy, novinové články, záznamy projevů funkcionářů, deníky, plakáty, obrazy. Za dokumenty se však mohou považovat veškeré stopy lidské existence. Touto metodou jsem shromažďoval dokumenty, pomocí nichž jsem sestavil teoretickou část, kde jsem se pokusil informovat o základech bruslařské techniky, techniky hole, ale také o základních fyziologických náležitostech potřebných k manipulaci s pomůckami pro lední hokej. (11)

### ***Dotazník***

Kotler (16, s. 145) uvádí: „*Dotazník se sestává ze souboru otázek, dávaných respondentům. Díky své flexibilitě je daleko nejběžnějším nástrojem, který se při sbírání dat používá.*“

Tvorba celého dotazníku se rozděluje do několika etap, které popisují jednotlivé fáze procesu, které však mají podmíněný charakter a nejsou od sebe striktně oddělené.

Příbová (26, s. 49) dělí proces do následujících kroků:

- vytvoření seznamu informací, které má dotazování přinést
- určení způsobu dotazování
- specifikace cílové skupiny dotazovaných osob a jejich výběr

- konstrukce otázek ve vazbě na požadované informace
- konstrukce celého dotazníku
- realizace pilotáže

### **Vytvoření seznamu informací, které má dotazování přinést**

„Na co se budeme ptát“ vychází již z přípravných etap, kde byly sestaveny cíle výzkumu. Velmi užitečnou pomůckou v celém průběhu tvorby dotazníku je písemný seznam informací, které má dotazování přinést.

### **Určení způsobu dotazování**

Dotazník může být použit k přímému dotazování, může být využit při výzkumu poštou, telefonicky, zaslán prostřednictvím elektronického komunikačního systému nebo může být využit kombinací různých způsobů doručení a navrácení.

### **Specifikace cílové skupiny dotazovaných osob a jejich výběr**

„Koho se budeme ptát“ je otázka, která je zčásti řešena při výběru vzorku respondentů. V této fázi je třeba specifikovat a přesně určit, kdo bude respondent (zda žena v domácnosti, muž, specialista na danou problematiku apod.). Pro formulaci vstupních otázek je toto rozhodnutí velmi důležité.

Pro hlubší specifikaci cílové skupiny slouží dva znaky: demografické znaky a psychografické znaky (3). Mezi demografické znaky patří například: věk, pohlaví, vzdělání, povolání, příjem apod. Psychografické znaky se dále dělí na psychologické znaky (postoje, hodnoty, motivy...) a znaky z oblasti životního stylu (zájmy, uznávané normy, chování...).

## ***Rozhovor***

Dle Zicha (33, s. 39): *"Rozhovor jako výzkumnou techniku lze definovat jako systém verbálního kontaktu mezi tazatelem a dotazovaným s cílem získat informace prostřednictvím otázek, které klade tazatel. Prostřednictvím rozhovoru zkoumáme mínění, názory, či postoje lidí."*

Při použití této techniky získávání údajů musí být stanoveny určité předpoklady, průběh i zásady, neboť verbální projev bývá často ovlivněn vnějšími podmínkami a okolnostmi v situaci rozhovoru. Ověřování validity dat získaných rozhovorem je požadavek pro seriózní vědeckou práci. Spolehlivost dat je poměrně obtížné ověřovat. Jako nejčastější způsob ověřování spolehlivosti výpovědí respondentů se používá sledování shody mezi výpovědí a skutečným jednáním, tj. tím, že současně pozorujeme jeho chování.

Jak uvádí Zich (33), rozhovory dělíme na: standardizovaný a nestandardizovaný, zjevný a utajený, individuální a hromadný, hloubkový a panelový.

### **Standardizovaný a nestandardizovaný rozhovor**

Standardizovaný typ rozhovoru předpokládá stejnou formulaci a způsob kladení otázek. Tento typ je vhodný pro zkoumání velkého vzorku, neboť stupeň formalizace zabezpečuje získání srovnatelných odpovědí (dat). Nestandardizovaný typ je používán na počátku výzkumu, kde si výzkumník získá přehled o zkoumaném problému. Mezi jeho nevýhody patří nízká reprezentativnost. Extrémní forma tohoto typu může vypadat jako volný rozhovor, který je založen na "povídání".

## ***Analýza dat***

Všechny údaje, které jsem získal z dotazníkového šetření, jsou zpracované v podobě grafů. Údaje získané ze standardizovaných rozhovorů, jsem přehledně zpracoval do tabulky č. 1.

## 5 HYPOTÉZY PRÁCE

- H1 V hokejově vyspělejších zahraničních zemích bude četnost používání moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej větší než v České republice.
- H2 Používání moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej bude v zahraničí vyvážené jak v období letní přípravy, tak v období závodním, tj. tréninků na ledě.
- H3 Více než 50% respondovaných trenérů bude používat moderní tréninkové pomůcky pro lední hokej.
- H4 Více než 50% respondovaných trenérů bude specifikovat tréninkové jednotky pro nácvik techniky hole, střelby a powerskatingu.
- H5 Největší četnost používání bude mít pomůcka Woodball, Speedball a Clearball.
- H6 Minimálně 90% respondovaných trenérů bude souhlasit s názorem, že moderní tréninkové pomůcky pro lední hokej zlepšují hokejové dovednosti.

## 6 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 6.1 Současný stav používání moderních hokejových pomůcek v zahraničí

V současné době české reprezentační výběry trochu ztrácejí na ostatní. Ať už se jedná o seniorskou reprezentaci nebo o výběry mládežnické. Řada odborníků a trenérů si klade otázky proč tomu tak je. V rozhovoru pro idnes.cz se 9. 3. 2014, po olympiádě v Soči, vyjádřil k důvodům proč tomu tak je Pavel Prorok (odborník, který hrával extraligu, s Vítkovicemi dosáhl na mistrovský titul a nyní je koordinátorem Analytického centra rozvoje mládeže Vítkovice Steel). Na otázku **kde je zásadní chyba**, odpověděl:

*„Hokej je krásná hra, jejímž základem je velmi dobré bruslení. A naučit se velmi dobře a správně bruslit je tvrdá dřina. Bruslení není o tom about si brusle, vzít hokejku a jít hrát. V médiích se objevují zprávy, jak se dělá ve Skandinávii nebo v Americe. Jejich junioři jezdí na mistrovství světa vyhrávat. Ne jako naši, kteří se v posledních letech jen zúčastňují, a záchrana je považována za úspěch.“*

Poté se redaktor ptal, **co by teda mělo být jinak?**: *„Současná metodika trénování by se měla změnit, nebo spíše se vrátit na začátek, někdy do 80. let minulého století. Stačí se podívat na objemy sportovní aktivity a specializace a porovnat je se současností. Praxe a zkušenost z domova i ze zahraničí by se měla skloubit s moderními trendy, jako jsou semináře v praxi vedené skutečnými odborníky.“* (34)

Nejdůležitějšími dovednostmi, v kterých nás okolní hokejový svět převyšuje, jsou bruslení a technika hole (přihrávka a střelba). Alespoň to tvrdí odborníci. Chytrost a hráčskou inteligenci měli a mají Češi vždy na vysoké úrovni. Z toho vyplývá jasný závěr, zaměřit se na zlepšení techniky bruslení, přihrávání a střelby.

Pomocí standardizovaných rozhovorů s trenéry a hráčem působících v zahraničí a sledováním odborných videozáznamů pocházejících ze Severní Ameriky jsem zjišťoval, jak je to s nácvikem těchto dovedností a četností používání

moderních hokejových pomůcek, ve srovnání s dotazníkovým šetřením, které probíhalo napříč středočeskými, severočeskými a pražskými kluby po dobu pěti měsíců.

Uvedené moderní hokejové pomůcky, které jsem zmínil již v teoretické části a na kterých stojí má výzkumná práce, pocházejí z USA a Kanady. Rozhovory probíhaly napříč evropskými kluby, protože nebyla žádná možnost zjistit četnost používání v Severní Americe, v zemi vzniku pomůcek. Měl jsem k dispozici jen videozáznamy s tím, jak dané pomůcky použít. Ale nemyslím si, že tímto byla porušena validita mého výzkumu, jelikož evropský hokej je srovnatelný s tím zámořským.

Pomocí standardizovaného rozhovoru s Otakarem Vejvodou ml. (trenér U14 Brinkens IF, Stockholm - Švédsko), Pavolem Škripkem (trenér U15 Lillehammer IK, Norsko) a Tomášem Gumanem (hráč U16 HC Davos, Švýcarsko a hráč U16 reprezentace ČR) a dále pak sledováním odborných videozáznamů z USA a Kanady jsem zjistil stav používání pomůcek v zahraničí.

Pro přehled uvádím tabulku s četností využívání moderních hokejových pomůcek u dětí od 13-15 let v Brinkens IF, Švédsko, Lillehammer IK, Norsko, HC Davos, Švýcarsko.

**Tabulka č. 1:** četnost používání moderních hokejových pomůcek v zahraničí

Pomůcky	Četnost používání (týdně)					
	<i>Brinkens IF</i>		<i>Lillehammer IK</i>		<i>HC Davos</i>	
	On - ice	Off - ice	On - ice	Off - ice	On - ice	Off - ice
Sweethands	2x	3x	1x	1x	2x	3x
Attacktriangle	1x	3x	2x	2x	3x	2x
Passmaster	1x	3x	0x	2x	1x	2x
Slide Board	1x	2x	2x	2x	3x	3x
Green biscuit	3x	1x	2x	2x	1x	1x
One-Timer	1x	3x	0x	2x	1x	2x
WoodBall	3x	3x	3x	3x	3x	4x
HFL ShotPad	1x	3x	3x	2x	1x	3x
Powerskating	3x	0x	2x	0x	2x	0x

Z tabulky lze vyčíst, že četnost používání pomůcek je pravidelné a koresponduje spolu napříč evropskými kluby, které patří ve svých zemích k těm nejlepším.

On–ice znamená, kolikrát danou pomůcku tým využívá v zimní části sezony, respektive v cyklu mistrovském. Off – ice znamená, jak často tým využívá danou pomůcku v přípravném období mimo led, tedy během letní přípravy.

Tabulka ukazuje, že pomůcky na zlepšení techniky bruslení (Slide Boards) + „Powerskating“ (technika bruslení), což jediné není pomůcka, ale speciální bruslení, které má za úkol zlepšit techniku skluzu a odrazu, jsou často využívány, jak v období přípravném, tak i závodním (mistrovském). Nejvíce je to patrné u týmu HC Davos, a možná i tento aspekt je příčinou toho, že Švýcarský hokej jde tolik nahoru. Jeden příklad za všechny je ten, kdy jsme utrpěli porážku 1:0 na OH v Soči.

Pomůcky používané pro lepší techniku hole, konkrétně pak ovládání hole na malém prostoru (Sweethands, Attacktriangle, GreenBiscuit a WoodBall) jsou hojně zastoupeny v týdenním mikrocyklu všech týmů vyskytující se v tabulce. Nejvíce s nimi pak trénují v přípravném období, kdy je třeba si stále udržovat určitou úroveň techniky hole, jelikož hráči jsou na 3 měsíce odtrženi od ledu.



Přihrávka a střelba jsou specifickými dovednostmi, které v hokeji rozhodují. Jelikož dnes kondiční připravenost je na vysoké úrovni u všech hráčů, tak právě dobře načasovaná přihrávka a přesná střela může být tím rozhodujícím aspektem v zápase. Jak je patrné z tabulky č. 1, tak pomůcky zlepšující přihrávku a střelbu (PassMaster, One – timer, HFL ShotPad) mají nemalé zastoupení v tréninkových jednotkách u zjištěných týmů. Například je patrné, že HFL ShotPad, tedy plastová deska, která slouží k nácviku střelby je hodně používána jak v letní přípravě (3x týdně Brinkens IFi HC Davos), tak i v hlavní sezoně (3x týdně Lillehammer IK). Znamená to, že i před nebo po tréninku na ledě jsou hráči zorganizováni a střílejí jeden puk za druhým.

Z rozhovoru s Tomášem Gumanem (HC Davos) jsem na otázku: **Chodíte organizovaně zdokonalovat střelbu mimo led, jestli ano tak jak často?** Dostal velmi zajímavou odpověď: *„Ano, každý den, každý hráč našeho týmu musí vystřílet 200 puků na střelnici, a když se tak nestane, nesmí následující den na trénink.“*

Tato odpověď mě jako hokejového trenéra velice zaujala. 200 střel za den dělá 1200 vystřelených puků za týden a 4800 střel měsíčně. Tzn., že za celý závodní období hráč U16 HC Davos vystřelí cca 30 000 kotoučů. Je to neuvěřitelné číslo, které jen potvrzuje vzestup Švýcarského ledního hokeje a navádí mne jako trenéra udělat v mém týmu jakási opatření.

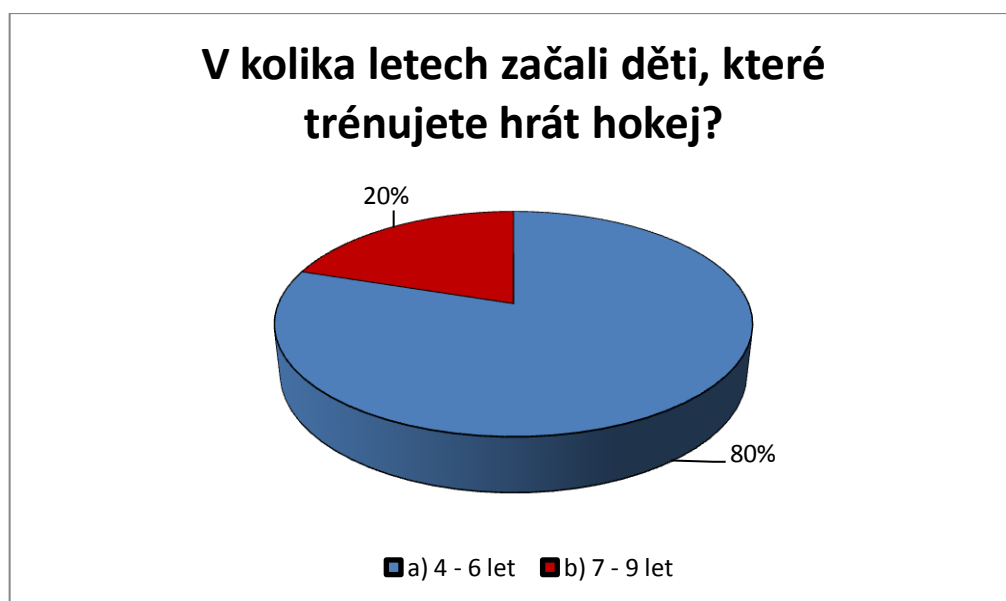
## 6.2 Dotazníkové šetření

1. Otázka. V kolika letech začali děti, které trénujete hrát hokej?

**Tabulka č. 2:** V kolika letech začali děti, které trénujete hrát hokej?

Možnosti	Četnost	Relativní četnost vůči celkovému počtu
a) 4 – 6 let	8	80%
b) 7 – 9 let	2	20%
c) Jiné	0	0%
Součet	10	100%

Graf č. 1 V kolika letech začali děti, které trénujete hrát hokej?



80% hráčů začalo s ledním hokejem v období mezi 4 – 6 lety, zbylých 20% hráčů začalo v rozmezí 7 – 9 let. Jiný věk pro začátek s hokejem nebyl uveden.

## 2. Otázka. Jak často v týdnu trénujete?

**Tabulka č. 3:** Jak často v týdnu trénujete?

Možnosti	Četnost	Relativní četnost vůči celkovému počtu
a) 7x	1	10%
b) 6x	0	0%
c) 5x	5	50%
d) 4x	4	40%
e) 3x	0	0%
Součet	10	100%

Graf č. 2 Jak často v týdnu trénujete?



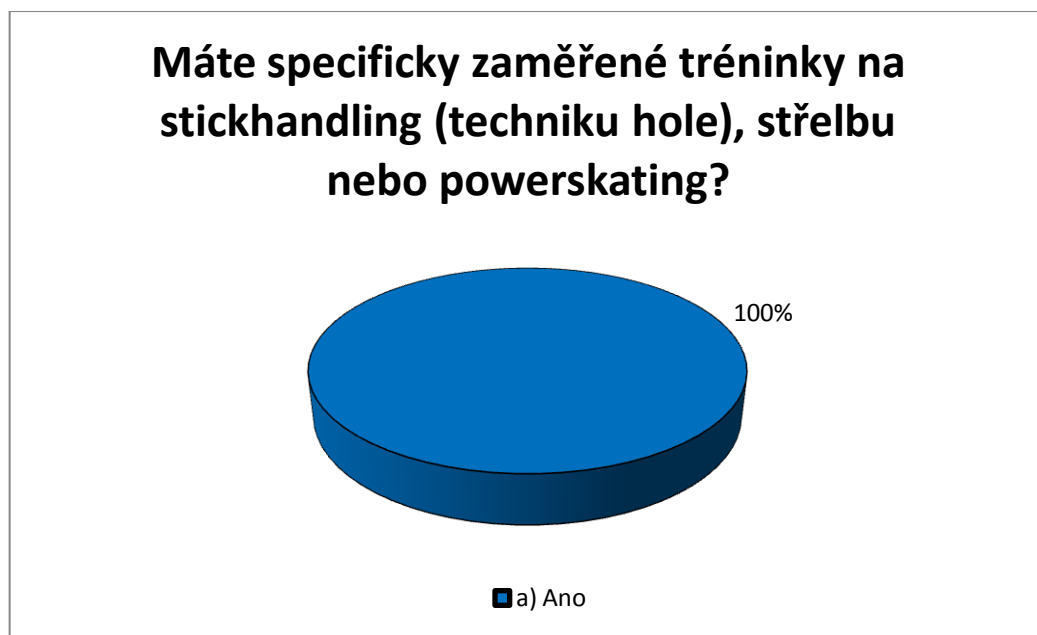
Nejvíce týmů trénuje 5x v týdnu, a to 50% z dotazovaných. 4x v týdnu trénuje 40 % týmů a jeden tým 7x v týdnu (Piráti Chomutov 10%).

3. Otázka. Máte specificky zaměřené tréninky na stickhandling (techniku hole, střelbu nebo powerskating?

**Tabulka č. 4:** Máte specificky zaměřené tréninky na stickhandling (techniku hole), střelbu nebo powerskating?

Možnosti	Četnost	Relativní četnost vůči celkovému počtu
a) Ano	10	100%
b) Ne	0	0%
Součet	10	100%

Graf č. 3 Máte specificky zaměřené tréninky na stickhandling (techniku hole), střelbu nebo powerskating?



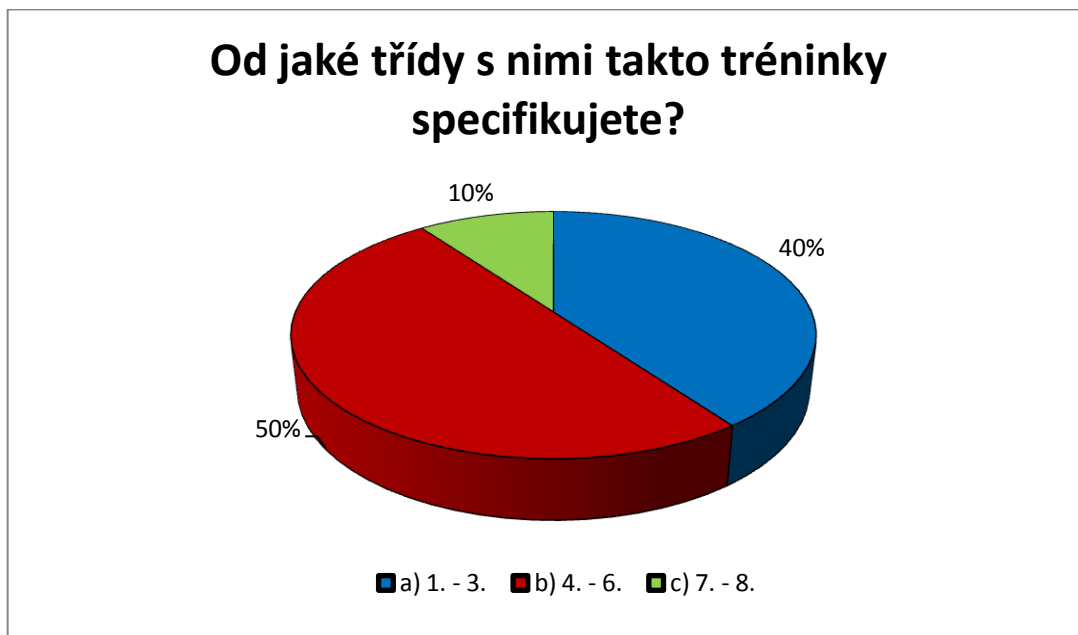
Specificky zaměřené tréninky na různé hokejové dovednosti má každý z respondovaných týmů, což činí 100%.

4. Otázka. Od jaké třídy s nimi takto tréninky specifikujete?

**Tabulka č. 5:** Od jaké třídy s nimi takto tréninky specifikujete?

Možnosti	Četnost	Relativní četnost vůči celkovému počtu
a) 1. – 3.	4	40%
b) 4. – 6.	5	50%
c) 7. – 8.	1	10%
Součet	10	100%

Graf č. 4 Od jaké třídy s nimi takto tréninky specifikujete?



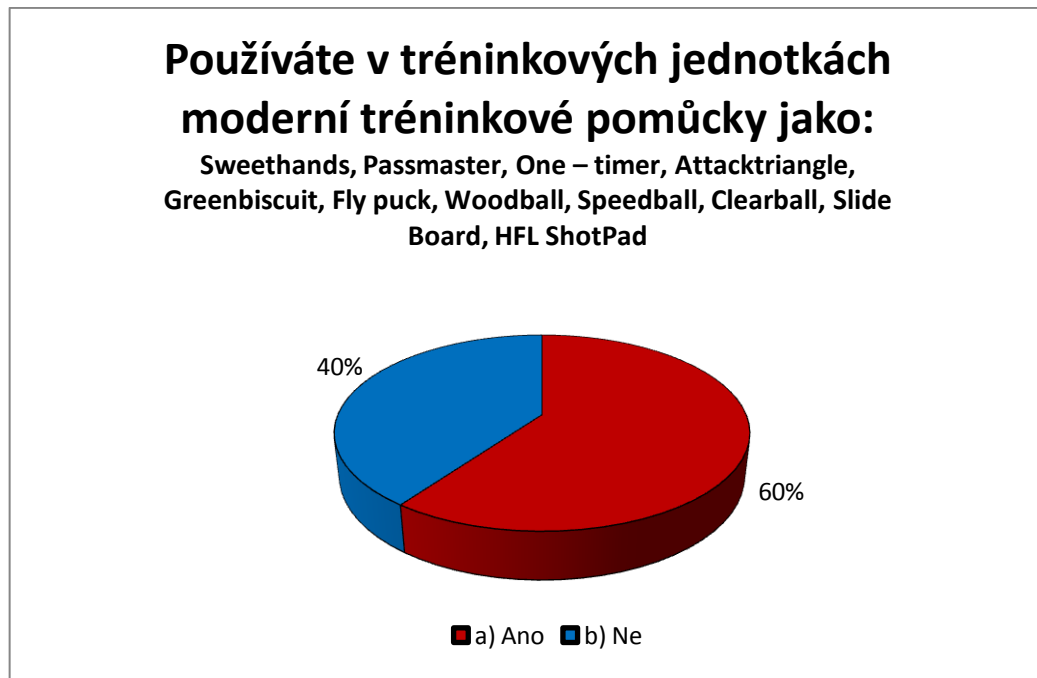
Specifikace tréninků probíhá u většiny 50 % od 4. – 6. třídy. 40% respondentů specifikuje tréninky již od 1. - 3. třídy. Zbýlých 10% od 7. – 8. třídy.

5. Otázka. Používáte v tréninkových jednotkách moderní tréninkové pomůcky jako: Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, Slide Board, HFL ShotPad

**Tabulka č. 6:** Používáte v tréninkových jednotkách moderní tréninkové pomůcky jako: Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, Slide Board HFL ShotPad

Možnosti	Četnost	Relativní četnost vůči celkovému počtu
c) Ano	6	60%
d) Ne	4	40%
Součet	10	100%

**Graf č. 5** Používáte v tréninkových jednotkách moderní tréninkové pomůcky jako: Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, Slide Board, HFL ShotPad



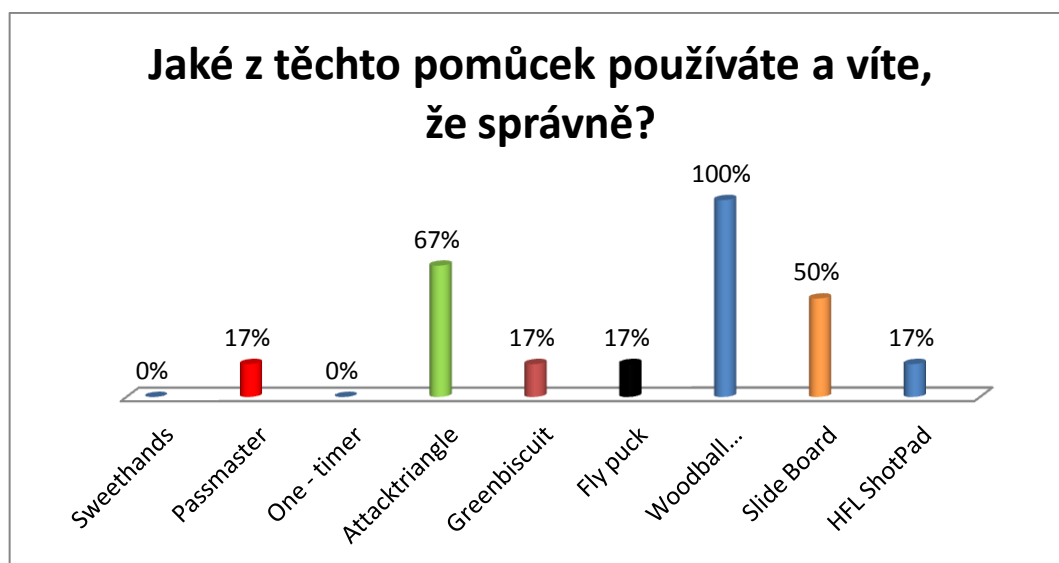
Týmů, které pomůcky zařazují do svých tréninkových jednotek je 60 %. Odpověď „Ne“, čítala 40 %, respektive 4 týmy moderní hokejové pomůcky vůbec nepoužívají.

6. Otázka. Jaké z těchto pomůcek používáte a víte, že správně?  
(Odpovídáte jen v případě, že jste v předchozí otázce č. 5 odpověděli a)  
Ano).

**Tabulka č. 7: Jaké z těchto pomůcek používáte a víte, že správně?** Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, HFL ShotPad

Pomůcky	Četnost	Relativní četnost vůči celkovému počtu (kolik % z 6-ti trenérů používá danou pomůcku)
a) Sweethands	0	0%
b) Passmaster	1	17%
c) One – timer	0	0%
d) Attacktriangle	4	67%
e) Greenbiscuit	1	17%
f) Fly puck	1	17%
g) Woodball, Speedball, Clearball	6	100%
h) Slide Board	3	50%
i) HFL ShotPad	1	17%

Graf č. 6 Jaké z těchto pomůcek používáte a víte, že správně?



V tomto grafu jsou znázorněny odpovědi 6-ti trenérů, kteří v předchozí otázce řekli, že moderní hokejové pomůcky používají. Každý z nich při trénování používá Woodball (dřevěnou kuličku), 100%. Na druhém místě se v četnosti použití je Attacktriangle (67%), a poté se shodně využívá se 17% četností Passmaster, Greenbiscuit, Fly puck a HFL Shotpad. Pomůcky jako Sweethands a One – timer nejsou používány vůbec (0%).



7. Otázka. Jak často v týdenním tréninkovém cyklu tyto pomůcky používáte?

**Tabulka č. 8:** Jak často v týdenním tréninkovém cyklu tyto pomůcky používáte?

Pomůcky	Průměrná četnost používání v týdnu
a) Sweethands	0
b) Passmaster	1
c) One – timer	0
d) Attacktriangle	2
e) Greenbiscuit	1
f) Fly puck	1
g) Woodball, Speedball, Clearball	2
h) Slide Board	1
i) HFL ShotPad	1

**Graf č. 7** Jak často v týdenním tréninkovém cyklu tyto pomůcky používáte?



Tento graf nám udává četnost používání konkrétních moderních hokejových pomůcek. Odpovědi trenérů byly zprůměrovány do týdenního cyklu. Je patrné, že nejčastěji se používá Attacktriangle a WoodBall a to 2x v týdnu. Bez použití zůstává One – Timer a Sweethands. Ostatní pomůcky mají četnost 1x v týdnu.

8. Otázka. Myslíte si, že Vám moderní hokejové pomůcky mohou pomoci ke zlepšení hokejových dovedností?

**Tabulka č. 9:** Myslíte si, že Vám moderní hokejové pomůcky mohou pomoci ke zlepšení hokejových dovedností?

Možnosti	Četnost	Relativní četnost vůči celkovému počtu
e) Ano	10	100%
f) Ne	0	0%
Součet	10	100%

Graf č. 8 Myslíte si, že Vám moderní hokejové pomůcky mohou pomoci ke zlepšení hokejových dovedností?



Názor na to, jestli moderní hokejové pomůcky přispívají ke zlepšení hokejových dovedností je podle trenérů, že ano, tedy 100%.

### 6.3 Doporučená tréninková cvičení s využitím moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej

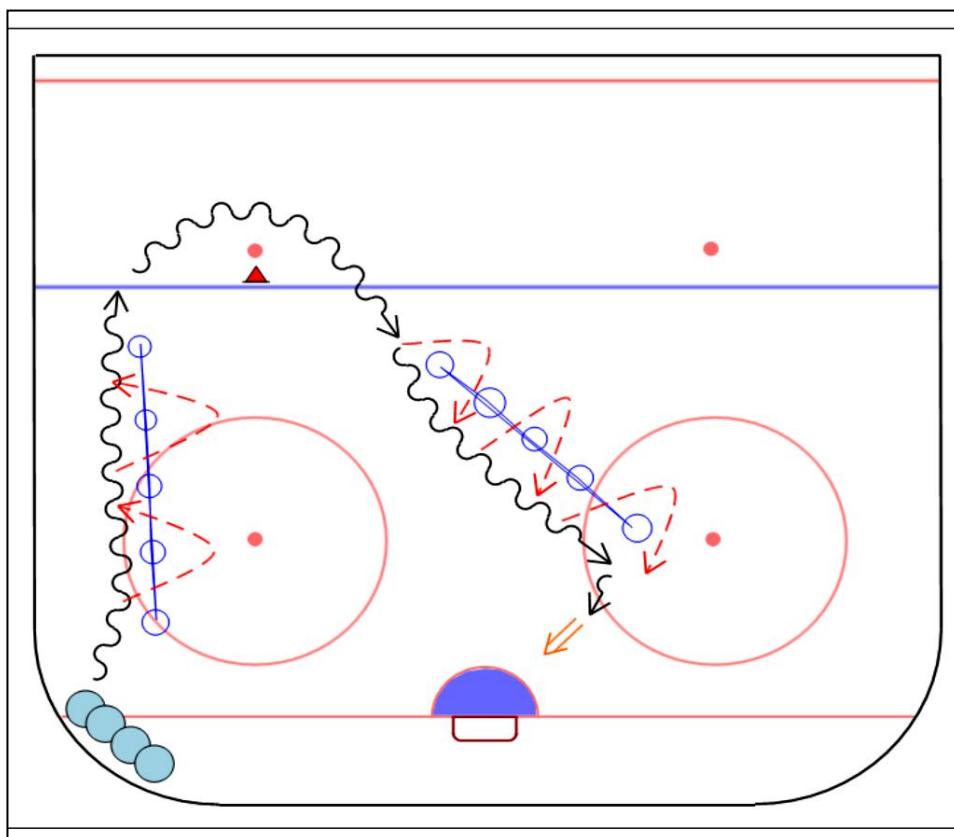
V této kapitole uvádím u každé pomůcky několik tréninkových cvičení, která se dají považovat za základní ve spolupráci s danou pomůckou. Jsou to cvičení doporučená. Většina cvičení modeluje herní situace. Příklady cvičení jsou vždy s jednou pomůckou, aby došlo ke správnému pochopení použití. Všechna tato cvičení jsou utvářena tak, aby rozvíjela hokejové dovednosti.

#### Tréninková cvičení s využitím Sweethands

##### Cvičení č. 1 – Střelba 1-0

Hráč vyjede s kotoučem, prokličkuje sweethands tak, že jeho nohy jsou neustále na levé straně pomůcky a jenom ruce provádí pohyb s kotoučem pod dílky sweethands – následuje objetí kužele a to samé z druhé strany – nohy jsou vpravo a ruce pracují – poté následuje rychlé zakončení střelou.

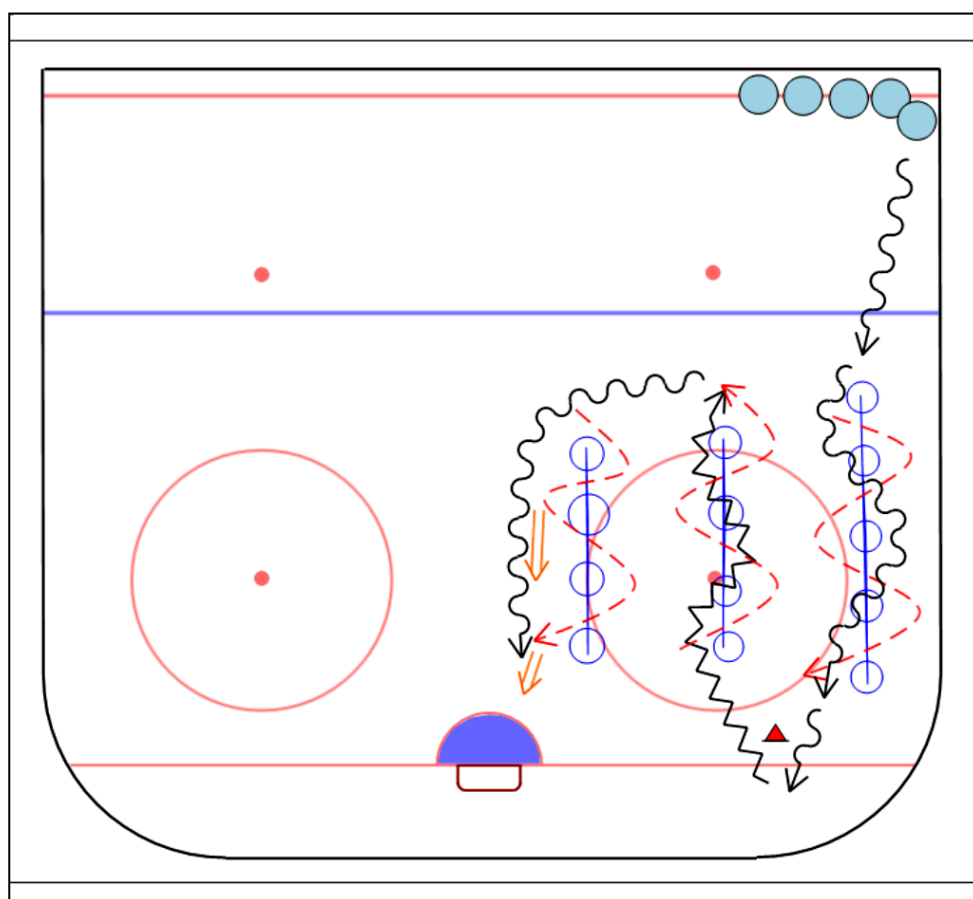
Cvičení je vhodné do skupinové formy tréninkové jednotky anebo do hlavní části zaměřené na techniku hole.



### Cvičení č. 2– Střelba 1-0

Hráč vyjede s kotoučem – prohazuje ze strany na stranu pod sweethands, který má mezi nohama – ojetí kužele – obrat do jízdy vzad – opět prohazování sweethands, ale jízdou vzad – obrat do jízdy vpřed – poslední část prohazování, hráč má nohy pouze na jedné straně pomůcky, dribluje do stran a kdykoliv může vystřelit – střela by měla být nečekaná, aby s ní měl brankář problémy.

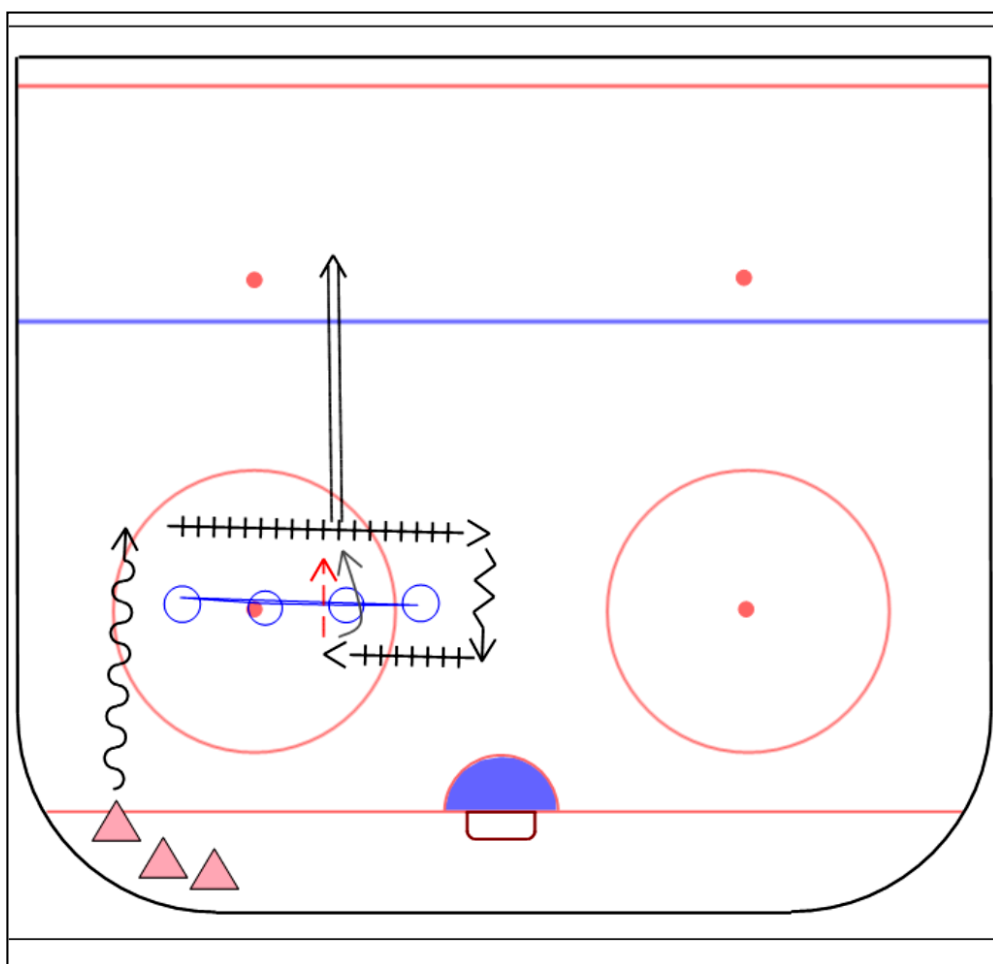
Cvičení je vhodné pro skupinovou formu tréninku, nebo pro nácvik měkkých rukou.



### Cvičení č. 3– Rychlostní impuls pro obránce

Obránce vyjede s kotoučem – dále laterálním pohybem vpravo kolem sweethands – obrat do jízdy vzad, laterální pohyb vlevo – podhození nebo chipnutí kotouče pod/přes sweethands – překročení sweethands - START na modrou čáru.

Toto cvičení se dá zařadit jako rychlostní vložka pro obránce. Cvičení simuluje rozehrávku z vlastní obranné třetiny a stimuluje rychlostní schopnosti hráčů, jestliže se provádí ve správných parametrech zatížení, které rychlost udává.

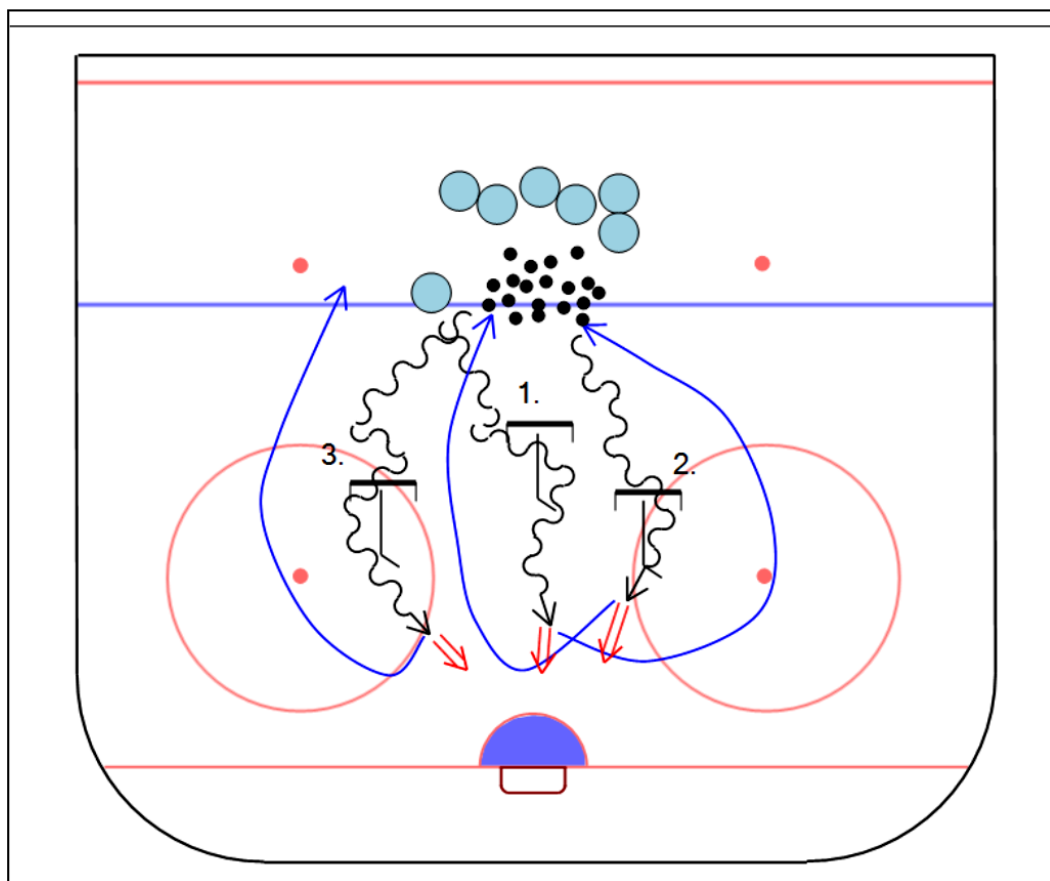


## Tréninková cvičení s využitím Attacktriangle

### Cvičení č. 4– 3x střelba 1-0

1. Hráč vyjede s kotoučem – **naznačení klamavého pohybu tělem do stran** – prohození pod Attacktrianglem č. 1 – střela
2. Hráč se vrací - sbírá kotouč – **stažením pod sebe** (stahovačkou) se uvolní okolo pomůcky č. 2 – střela
3. Hráč se vrací – sbírá kotouč – poslední **prohození** Attacktrianglu č. 3 – střela

Cvičení je vhodné pro nácvik rychlé střelby po kličce. Doporučuji zařadit do střelecky specifikovaného tréninku.

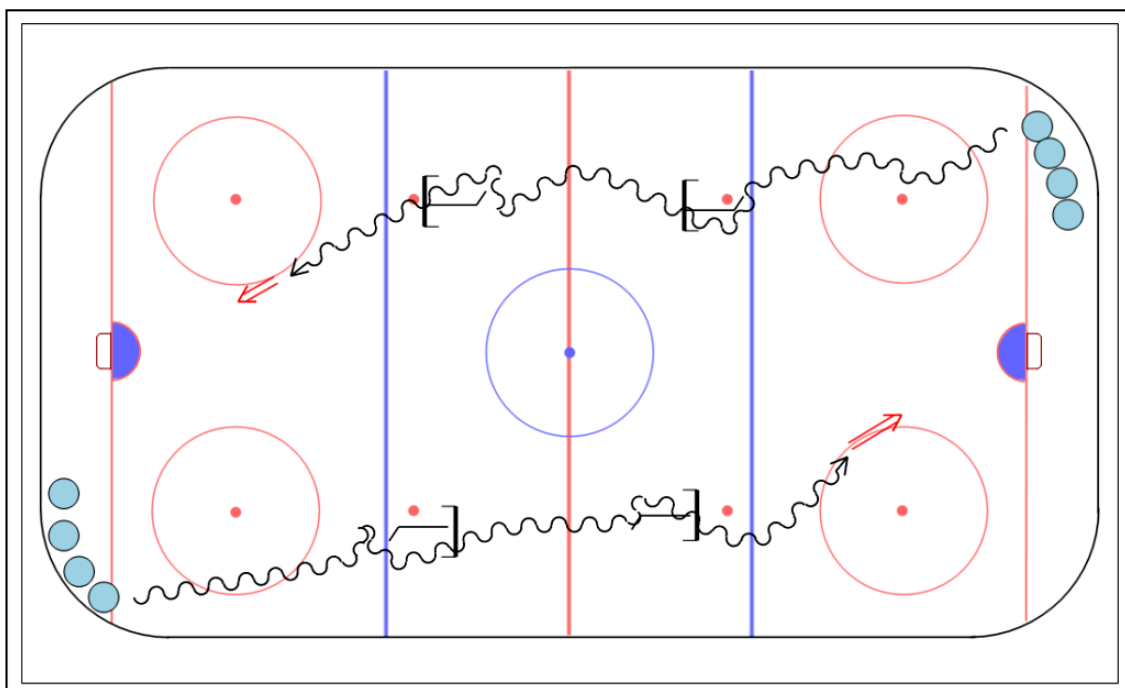


### Cvičení č. 5– Střelba 1-0

Hráč vyjede s kotoučem – **naznačí klamavý pohyb** – prohození Attacktrianglu – to samé u druhého Attacktrianglu – střela.

Na druhé straně to samé, jen s tím rozdílem, že hráč neprohazuje kotouč, ale pomocí stáhnutí puku do strany a pod sebe provede tzv. „stahovačku“ – pokračuje k druhé pomůcce a prování to samé – zakončení střelou

Cvičení je vhodné na zahřátí organismu, dá se tedy zařadit na začátek tréninkové jednotky. Hráč si pohraje s kotoučem a rozbruslí se před hlavní částí TJ.

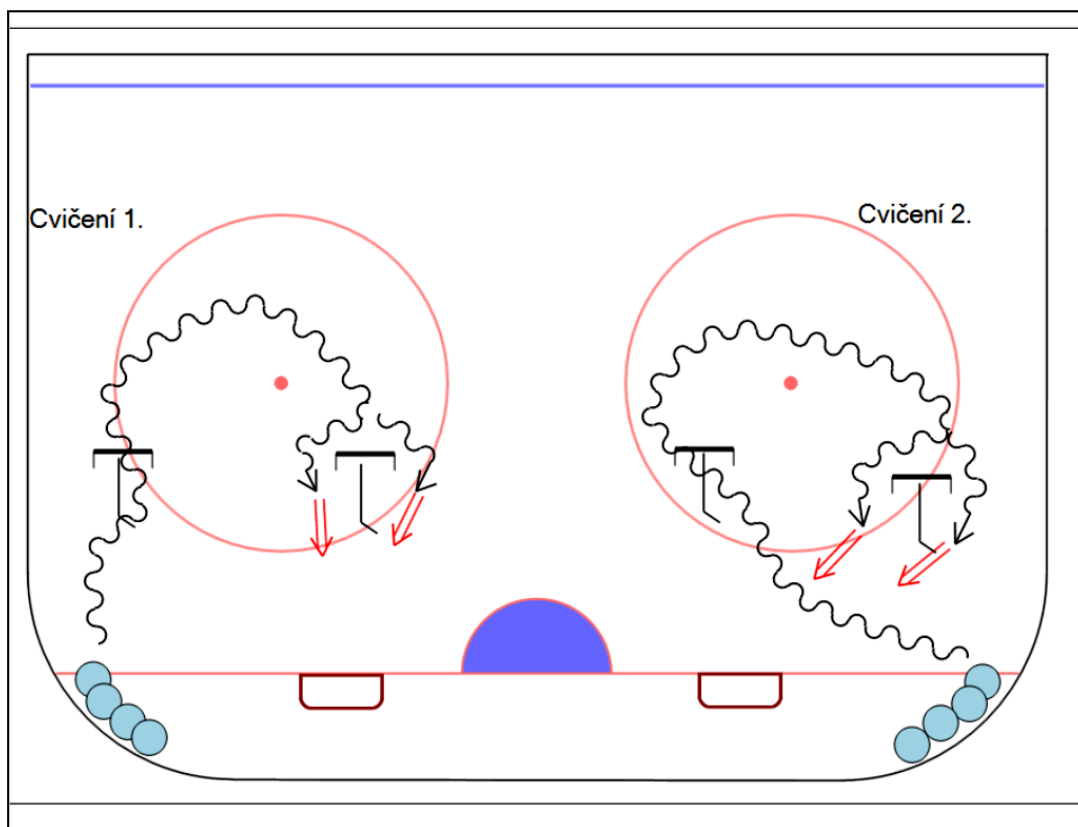


### Cvičení č. 6- Střelba 1-0 a Cvičení č. 7 - Střelba 1-0

Cvičení 1. Hráč vyjede z rohu s kotoučem – prohodí si Attacktriangle – oblouk zpět - stáhnutí kotouče doleva/doprava – zakončení **rychlou střelou**.

Cvičení 2. Hráč vyjede z rohu s kotoučem – prohození Attacktrianglu – oblouk zpět - stáhnutí kotouče doleva/doprava – zakončení rychlou **střelou ze strany**.

Obě cvičení doporučuji řadit do skupinových forem TJ a do střeleckého tréninku, nebo do tréninku zaměřeného na techniku hole. Cvičení modelují herní situace v útočné třetině. Hráč musí umět vystřelit jak ze středu, tak i ze strany a to nám tyto cvičení poskytují.





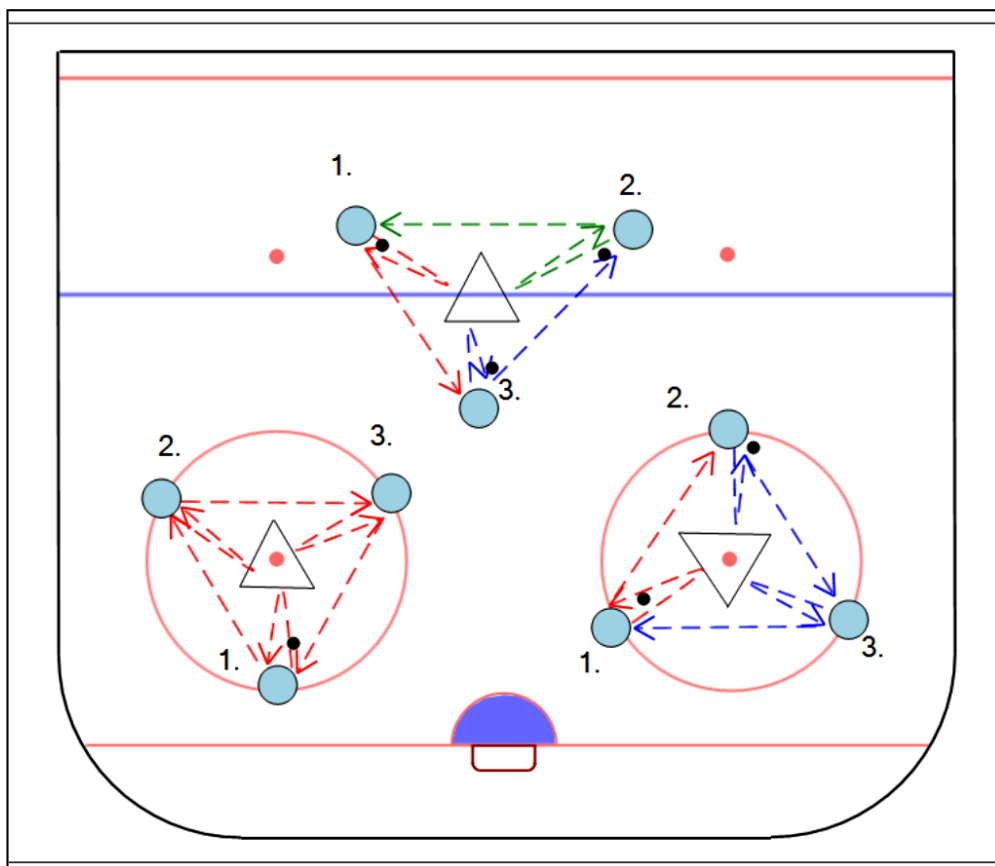
## Tréninková cvičení s využitím Passmaster

### Cvičení č. 8 – Přihrávání s 1, 2 a 3 kotouči

3 hráči, každý stojí naproti jedné straně Passmateru:

- Na levém kruhu si hráči přihravají s jedním kotoučem (1. - 3.), naražení o trojúhelník a nahrávka hráči stojícímu po levé ruce – postupně zvyšujeme rychlost přihrávek
- Na pravém kruhu probíhá to samé cvičení, jen s tím rozdílem, že hráči mají k dispozici 2 kotouče a zase si narazí a přihrají (1. - 3.) dále po levé ruce – důležité je načasování přihrávek
- Na středu modré čáry probíhá stejné cvičení (1. - 3.), ale hráči mají k 3 kotouče (každý jeden) a přihravají si doprava

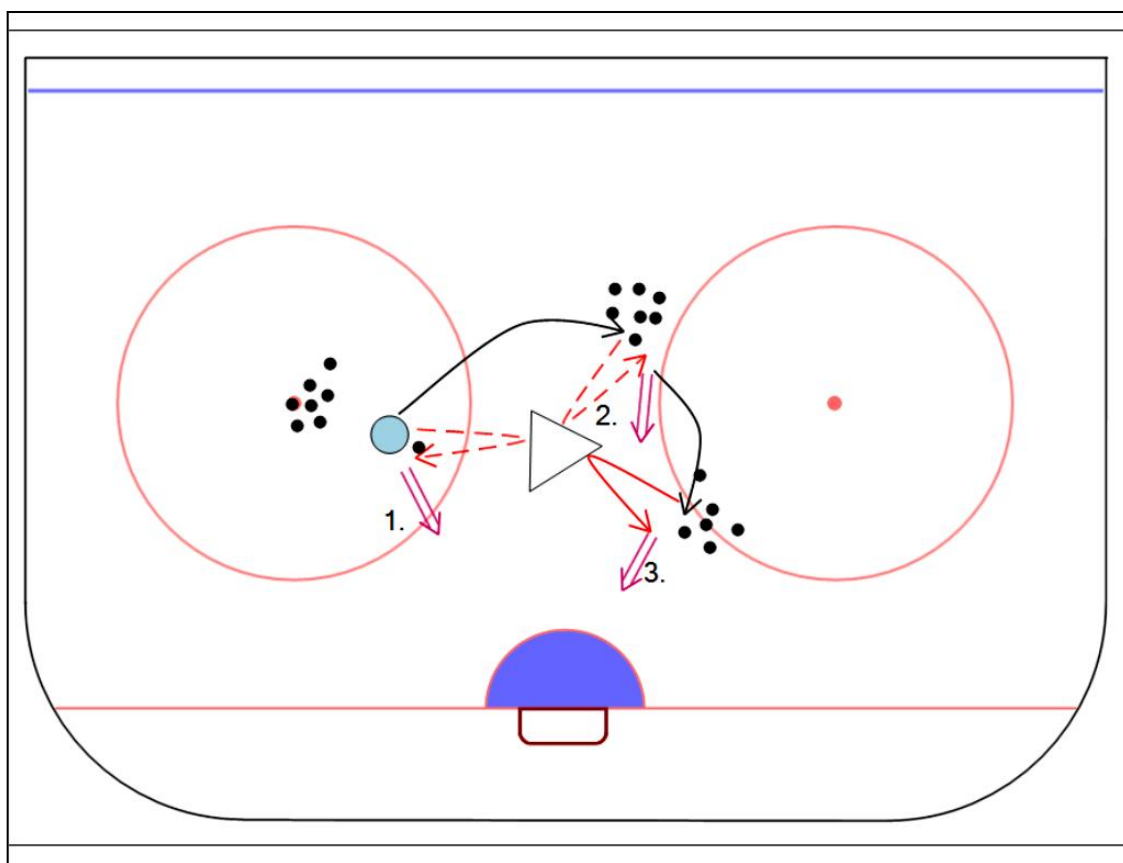
Cvičení je vhodné trénink, kde chceme rozvíjet přihrávku, načasování přihrávky a také nutí mít hráče přehled o ostatních kotoučích – rozvíjí prostorovou orientaci na ledě. Složitost cvičení závisí na počtu kotoučů a rychlosti provedení.



### Cvičení č. 9 – Střelba 3x 1-0 z pozic

Hráč stojí připravený na v levém kruhu s kotoučem – naražení o passmaster – rychlá střela (1.) – přesunutí do středu – sebrání kotouče – naražení a rychlé zakončení střelou (2.) – přesunutí před třetí stranu passmasteru – sebrání kotouče – naražení o pomůcku – rychlá střela (3.)

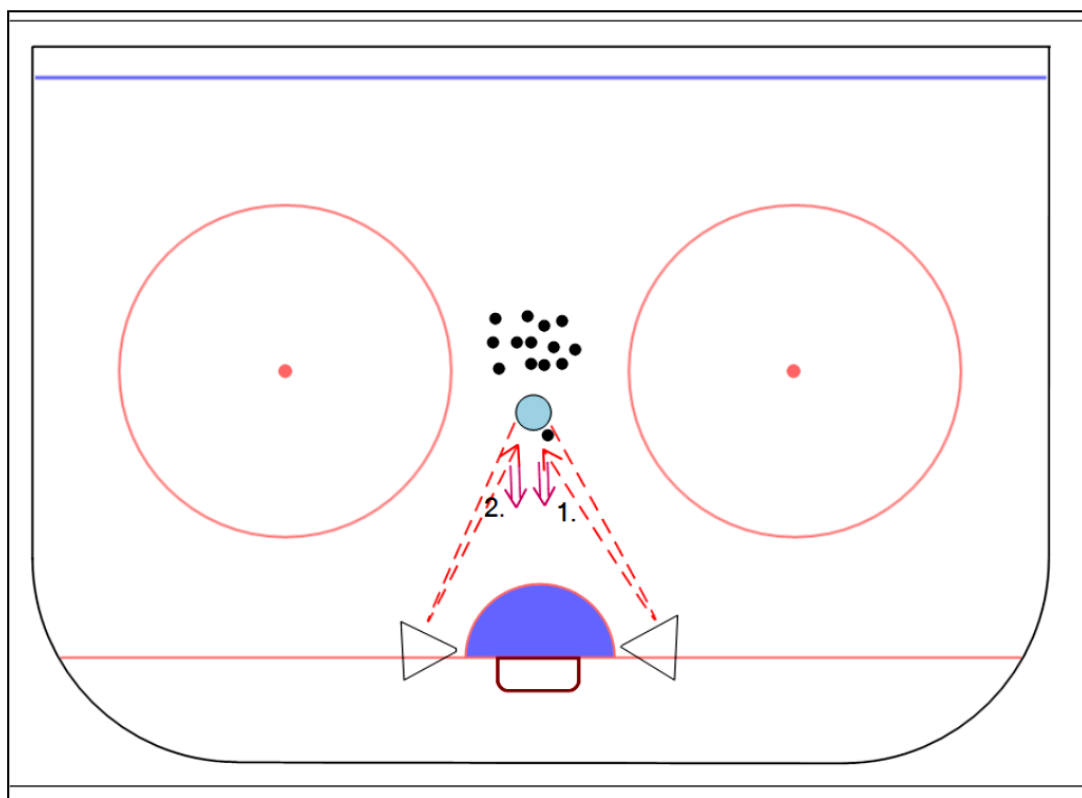
Cvičení je velice dobré použít při střeleckých trénincích, dá se zařadit do skupinové formy TJ. Rozvíjí přihrávku na krátkou vzdálenost a blesku – rychlou střelu z první.



### Cvičení č. 10 – Rychlá střelba z první 2x 1-0

Hráč stojí s kotouči mezi kruhama – naražení o passmaster č. 1 – střelba z prvního doteku (z voleje) – sebere druhý puk – naražení o passmater č. 2 – střelba z první.

Toto střelecké cvičení doporučuji zavést do specificky zaměřených tréninků na střelbu, nebo na přihrávku, jelikož právě přesnost přihrávky je základem pro dobrou střelu.

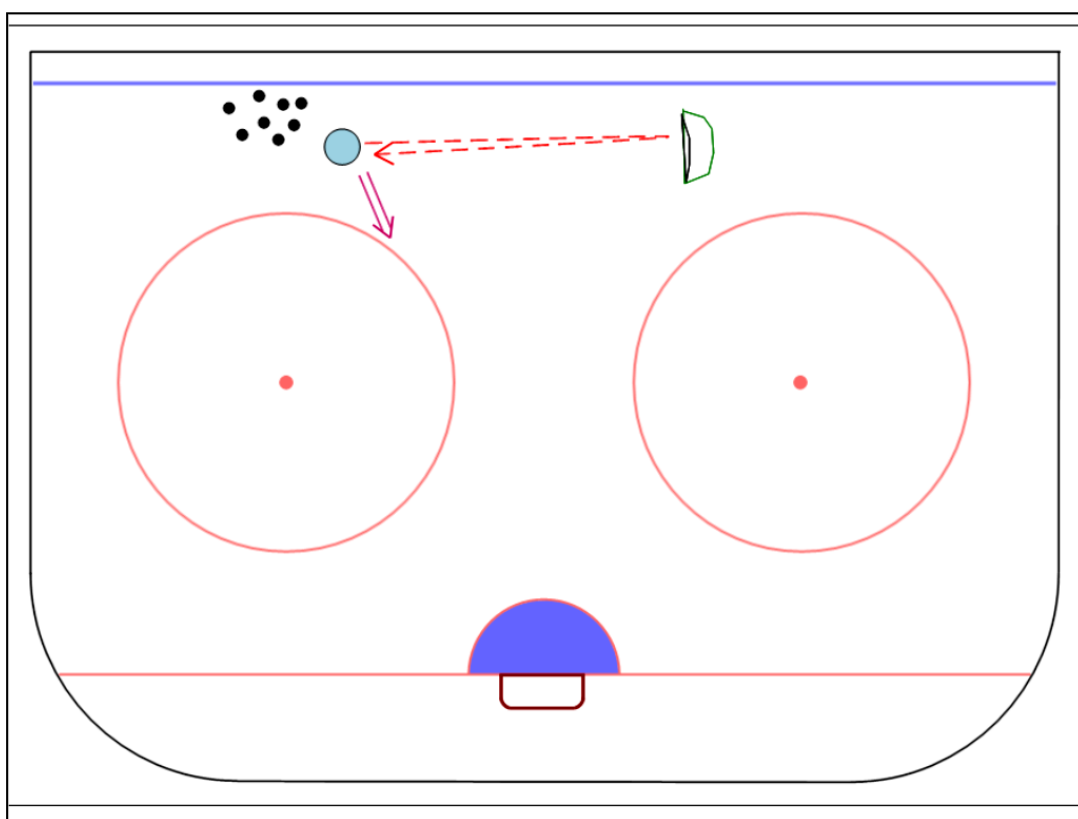


## Tréninková cvičení s využitím One – Timer

### Cvičení č. 11– Střelba z první

Hráč stojí naproti One – Timeru ve vzdálenosti cca 10m – přihraje si o pomůcku – střílí z první – sbírá další puk a znova.

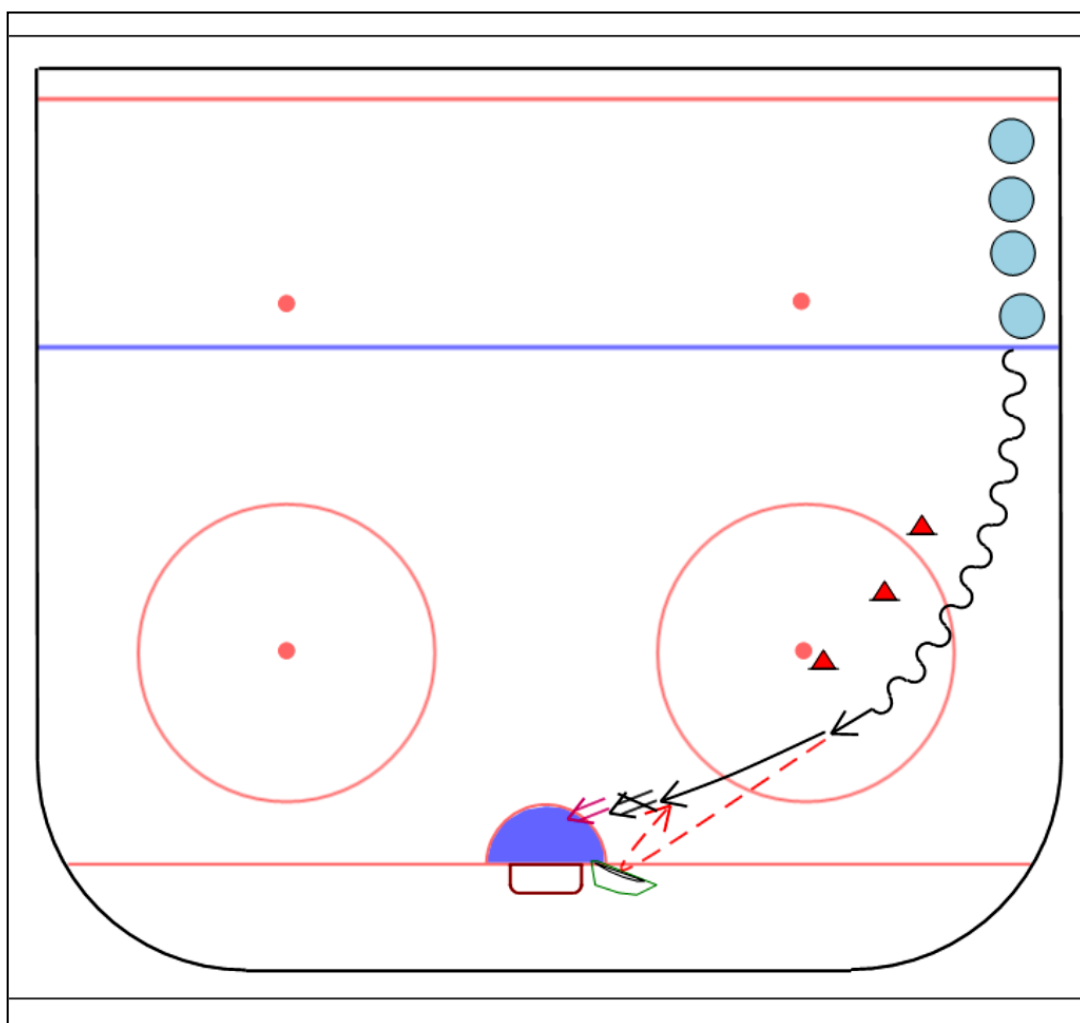
Cvičení se dá aplikovat kdekoliv v útočné třetině. Vzdálenost je libovolná, záleží jen na tom, z jaké pozice chcete střílet. Cvičení je vhodné pro nácvik střelby například do přesilových her, ale i do hry 5 na 5.



## Cvičení č. 12 – Tlak do branky – pohotová dorážka

Hráč vyjede z modré čáry, kolem kuželů se tlačí před branku, narazí si o  
One – Timer – naznačí střelu a pohotově zakončí střelou či blafákem.

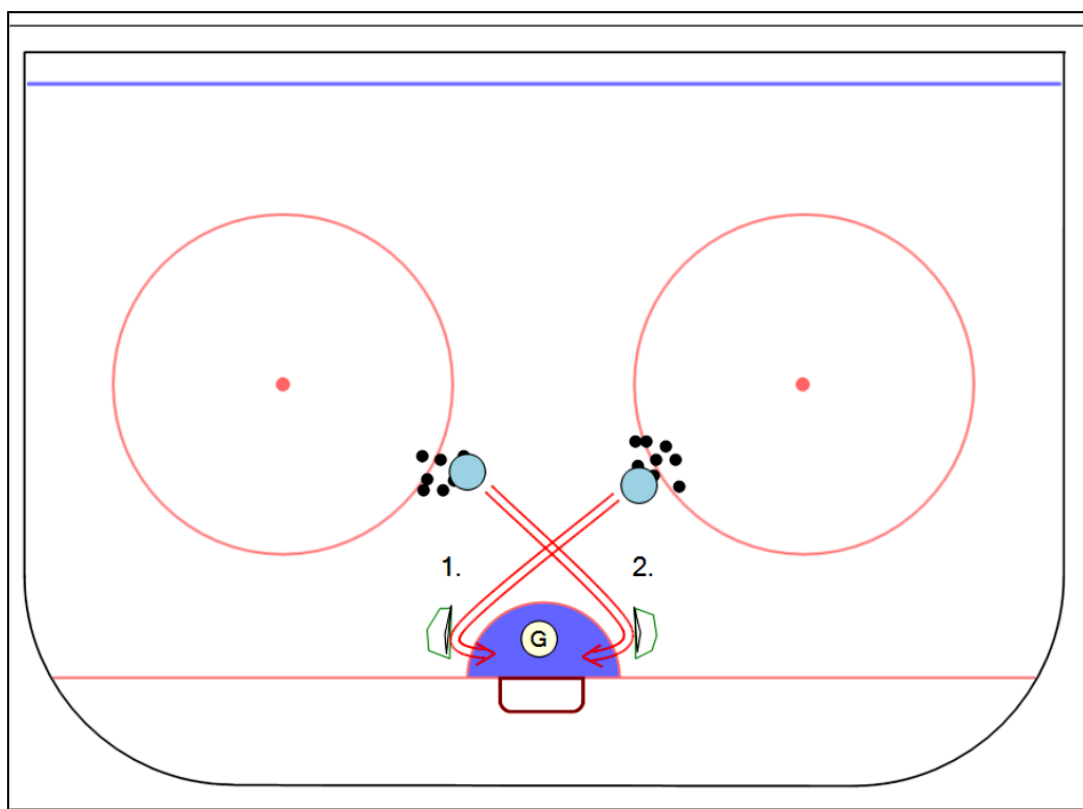
Cvičení skvěle simuluje herní situací – hráč se tlačí kolem obránce do branky, jelikož obránce je u něj na kontakt – hráč nastřeluje puk na branku a jede si pro případnou dorážku. Cvičení napomáhá zvýšit tlak do branky a hrát přímočaře.



### Cvičení č. 13 – Reakce na odražené kotouče pro brankáře

Hráči stojí na středu třetiny s kotoučkem – první hráč vystřelí po ledě do One – Timeru č. 1, brankář (G) reaguje skluzem – vyráží betonem do strany – hned v tu chvíli co vyráží puk – druhý hráč střílí kotouč na One – Timer č. 2 – brankář se přesouvá, vyráží betonem do strany.

Využitelnost tohoto cvičení je vhodná do tréninků pro brankáře, nebo se dá využít, když hráči bruslí bez puků.



## **Tréninková cvičení s využitím Greenbiscuit, Flypuck, WoodBaal, SpeedBall a ClearBall**

### Cvičení č. 14 – 17 Různé typy vedení kotouče při off-ice tréninku

Cvičení č. 14 – jednoduchý krátký nebo dlouhý dribling ze strany na strany, v základním hokejovém postoji s využitím WoodBallu.



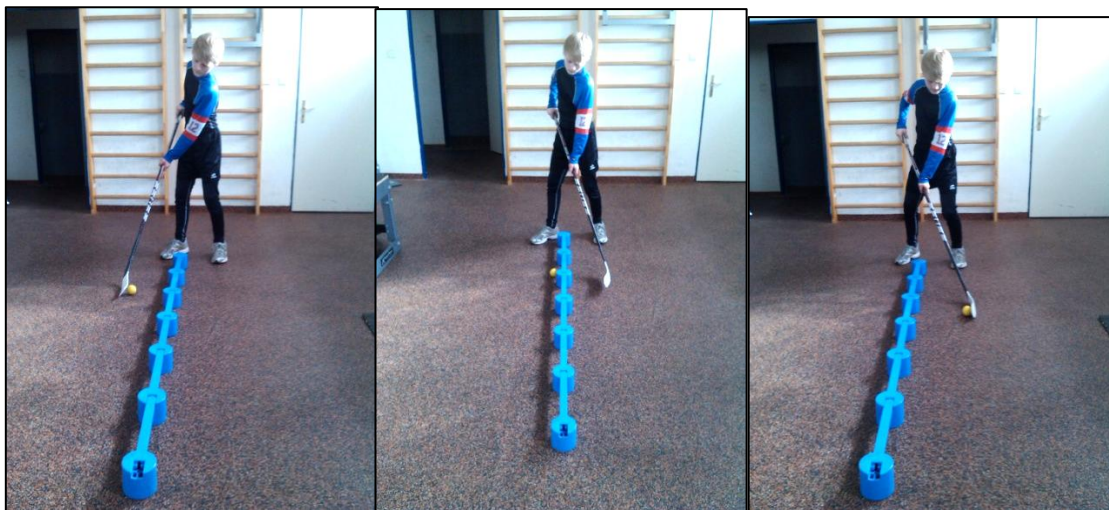
---

Cvičení č. 15 – uvolnění hráče s kotoučem (Greenbiscuit) pomocí stahovačky přes obránce (Attacktriangle)

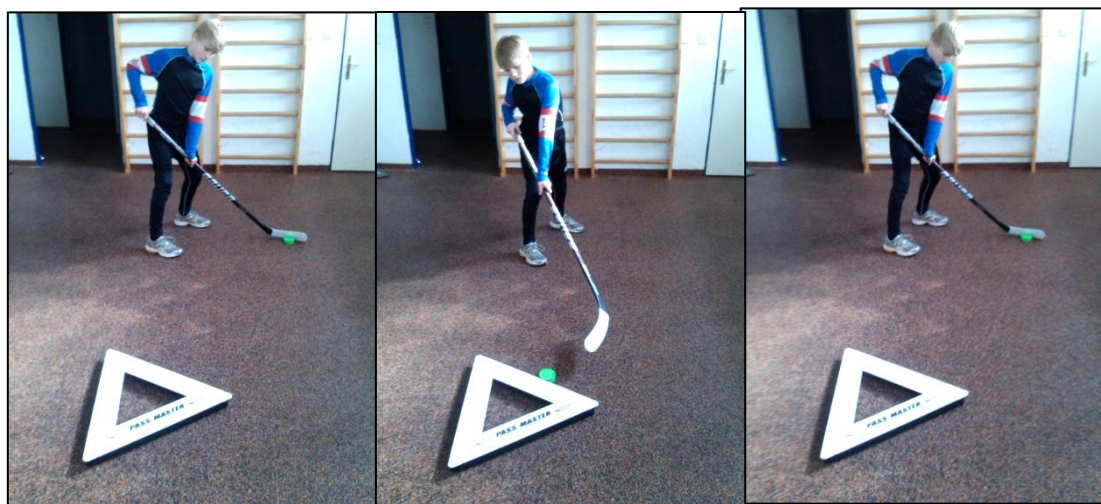




Cvičení č. 16 – nácvik krátkého rychlého driblinku pomocí Sweethands a SpeedBall



Cvičení č. 17 – nácvik přihrávání kotouče (Greenbiscuit) o Passmaster



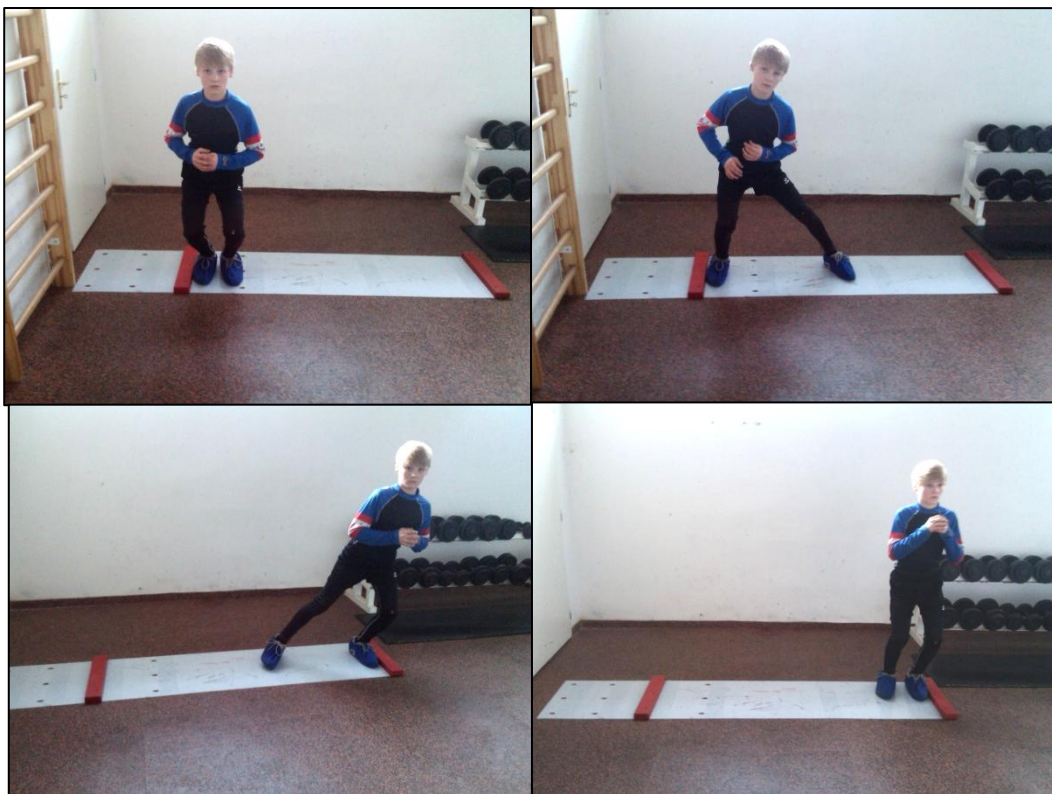
Všechna tato cvičení (13 – 17) jdou zařadit do tréninkového procesu jako rozcvičení před TJ, nebo jsou vhodná do druhé poloviny letní přípravy, kdy se začínáme specifikovat na dané sportovní odvětví.



## Tréninková cvičení na Slide Board

### Cvičení č. 18 – Bruslařský skluz

Hráč začíná v základním hokejovém postoji – odrazem od pravé nohy se sklouzne do strany (stále pokrčené nohy) – zastavení pohybu a zpět to samé.



Pomocí Slide Boardu jde stimulovat rychlost, tolik pro lední hokej potřebná rychlostní vytrvalost, ale i koordinace, která je rozvíjena po celou dobu klouzání.

Příklad tréninku na stimulaci rychlostních schopností: (6, s. 128)

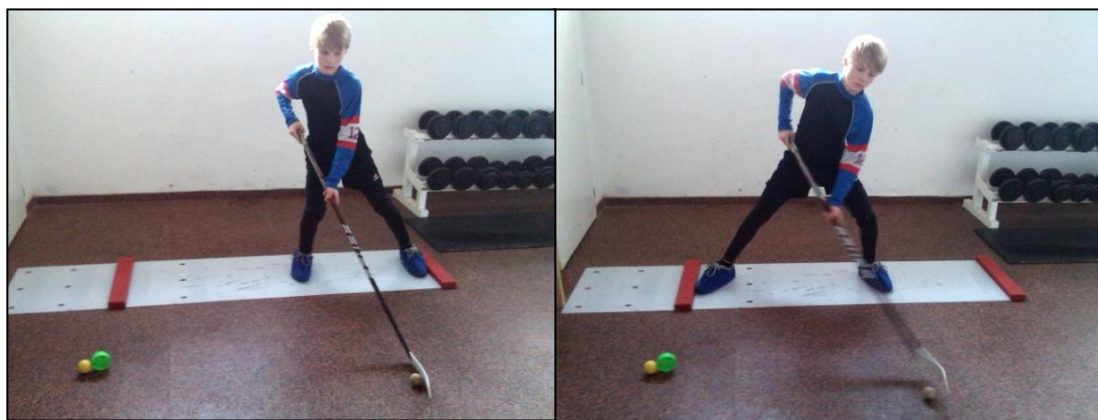
- Doba trvání – 8 – 10 s
- Počet opakování – 6x, 3 série
- Intenzita zatížení – maximální
- Interval odpočinku - 1 : 10 - 12
- Délka odpočinku – mezi sériemi 2 – 5 min
- Charakter odpočinku – aktivní

Příklad tréninku na stimulaci rychlostní vytrvalosti: (6, s. 157)

- Doba trvání – 15 – 20s
- Počet opakování – 10 - 15x, 3 – 5 sérií
- Intenzita zatížení – maximální
- Interval odpočinku – 1: 4
- Délka odpočinku – mezi sériemi 5 - 10 min
- Charakter odpočinku – mírně aktivní

#### Cvičení č. 19 – Bruslařský skluz s driblinkem

Stejný skluz jako u cvič. 18 je možné provádět s hokejkou a WoodBallem, ClearBallem, SpeedBallem a s Greenbiscuit. Na hráče jsou kladeny vyšší koordinační nároky. Hráč by měl mít přehled co se děje okolo něj. Je tedy dobré, jestliže už driblink na Slide Boardu zvládá, mu například ukazovat čísla na prstech a on musí hlásit, jaké číslo vidí. Tímto cvikem stimulujeme sílu dolních končetin, core, koordinaci, orientaci v prostoru a periferní vidění.



## **Tréninková cvičení s využitím HFL ShotPad**

### Cvičení č. 20 – driblink na místě

Hráč stojí na HFL ShotPad (speciální plastové desce) v hokejovém postoji a provádí driblink ze strany na stranu. Není explicitně stanoveno, jak má hráč driblovat, jde o to, aby si hráč zvykl na kotouč (oficiální) a na rychlost tření desky, které je velice podobné jako na ledě.



### Cvičení č. 21 – Přihrávka (naražení) o One – Timer a rychlá střela do branky

Hráč stojí bokem k brance – narází si kotouč o One – Timer – rychle zpracuje (nebo z prvního doteku) vystřelí.

Cvičení skvěle simuluje herní situaci, kdy hráč musí rychle zareagovat a přesně (na odražený nebo přihrávaný puk) zakončit.





### Cvičení č. 22 – HFL ShotPad s využitím speciálních návleků

Hráč může pro driblink, přihrávku nebo střelbu na HFL ShotPad použít návleky, které jsou součástí Slide Boardu, anebo si jednoduše může navlíknou na nohy staré štulpny. Klouzavý povrch plastové desky nám umožní přiblížit se pocitu ledu. Jestliže to hráčům bude na desce klouzat, musí zapojit core a další svaly potřebné pro lední hokej.



## 7 DISKUSE

Cílem diplomové práce bylo zjištění četnosti používání moderních pomůcek pro lední hokej u nás, oproti hokejové vyspělejší země. Při stanovení hypotéz jsem vycházel z literárních podkladů, vlastních zkušeností z praxe a konzultací s odborníky.

**H1** V hokejově vyspělejších zahraničních zemích bude četnost používání moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej větší než v České republice.

**H1 byla potvrzena.** Většina pomůcek má ve vyspělejších zemích větší četnost. Jedinou výjimku tvoří Attacktriangle, který se u nás používá 2x v týdnu, shodně jako v Lillehammer IK. Ostatní mají četnost nižší nebo žádnou.

**H2** Používání moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej bude v zahraničí vyvážené jak v období letní přípravy, tak v období závodním, tj. tréninků na ledě.

**H2 byla potvrzena pouze z jedné poloviny.** V zahraničí, se shodná četnost používání v přípravném a závodním období, vyskytuje jen u 4 z 8 pomůcek. Jsou jimi Sweethands, Greenbiscuit, Slide Board a WoodBall. Ostatní jsou využívány více v závodním období na ledě.

**H3** Více než 50% respondovaných trenérů bude používat moderní tréninkové pomůcky pro lední hokej.

**H3 byla potvrzena.** Jelikož tréninkové pomůcky u nás využívá více než 50% trenérů a to konkrétně 60%. Z toho plyne, že pomůcky jsou mezi trenéry rozšířené, ale jejich výskyt v týdenním tréninkovém cyklu je malý.

**H4** Více než 50% respondovaných trenérů bude specifikovat tréninkové jednotky pro nácvik techniky hole, střelby a powerskatingu.

**H4 byla potvrzena.** Specificky zaměřené tréninky mají všichni trenéři. Je dobře, že tomu tak je, protože tím si hráč dokáže zautomatizovat danou činnost a nemusí pak nad ní dále přemýšlet.

**H5** Největší četnost používání bude mít pomůcka Woodball, Speedball a Clearball.

**H5 byla potvrzena.** Četnost těchto pomůcek, které napomáhají ke zvýšení úrovně techniky hole, byla vysoká. V zahraničí se využívá celoročně a to 3-4x v týdnu a u nás používání činí 2-3x v týdnu v závodním období. Důvodem pro to je, dle mého názoru je nízká pořizovací cena, skladnost a nenáročnost manipulace.

**H6** Minimálně 90% respondovaných trenérů bude souhlasit s názorem, že moderní tréninkové pomůcky pro lední hokej zlepšují hokejové dovednosti.

**H6 byla potvrzena.** Souhlas s tím, že moderní hokejové pomůcky jsou prospěšné a zlepšují hokejové dovednosti, dalo 100% trenérů. Rozporem ale je, proč také 100% trenérů tyto pomůcky nepoužívá. Nad tím je třeba se zamyslet. Hlavním důvodem je nejspíš finanční stránka, jelikož jak už jsem se zmínil, tak pořizovací cena většiny pomůcek je vysoká. Dalším aspektem nepoužívání může být nevole trenérů změnit svoje tréninkové návyky a přejít na modernější metody trénování.

Dotazníkové šetření mělo zmapovat četnost používání moderních pomůcek pro lední hokej v ČR. Výsledkem, který potvrdil mé očekávání, bylo, že četnost zařazování pomůcek do tréninku je malá. Proto jsem navrhl tréninková cvičení, která uvádí příklady, jak dané pomůcky do tréninkového procesu zařadit.

Diskutabilním bodem v očích trenérů je, jestli jsou všechny pomůcky nepostradatelné, resp. kolik z nich je zbytečné používat v tréninku. Ze zkušeností, které mám, soudím, že všechny pomůcky mají své opodstatnění v přípravě ledního hokeje. Názory trenérů, se kterými jsem se na toto téma hovořil, se shodují v tom, že se možná až moc vyskytují různé druhy pomůcek zlepšující driblink neboli práci s kotoučem. Je pravda, že pomůcky jako Flypuck, Greenbiscuit, Woodball, Speedball, Clearball jsou skoro to samé, ale každá z nich se snaží stimulovat jinou detailní hokejovou dovednost, proto říkám, že s touto širokou paletou pomůcek souhlasím. Lepší více, než méně.

Čeští trenéři stále hledají nové metody a postupy v zahraničí. Z těch nejlepších hokejově vyspělých zemí přebírají to nejlepší a pro ně nejefektivnější. Návodem by pro ně mohla být moje práce zabývající se právě moderními přístupy k trénování. Práce by měla usnadnit aplikaci moderních metod do vlastní praxe a osvětlit jejich využitelnost.



## 8 DOPORUČENÍ PRO TRÉNINKOVOU PRAXI

- Moderní tréninkové pomůcky pro lední hokej používat jak v on-ice tak i v off-ice tréninku
- Zařazovat pomůcky do tréninku tak, aby modelovaly určité herní situace
- Klást důraz na detaily
- Okamžitá korekce chyb
- Při opravování být konkrétní
- Volit cvičení adekvátní věku a dovednostem hráčů
- Zařazovat pomůcky postupně do tréninku již od 4. třídy (9let), aby s nimi děti uměly pracovat a aby jim nedělalo problém s nimi pracovat v pozdějším věku
- Kontrolovat variabilitu dětí při uvolňování s kotoučem kolem pomůcek, aby nedělali stále ty samé kličky a klamání
- Navrhnout dětem, aby si pořídili domu alespoň jednu z pomůcek jako WoodBall, ClearBall, SpeedBall, Greenbiscuit nebo Flypuck a zdokonalovali se v technice hole sami ve volném čase
- Používat alespoň 1x týdně WoodBall, ClearBall, SpeedBall, Greenbiscuit nebo Flypuck, aby děti měli zásobu cvičení na doma, nebo jim vytvořit sborník jednoduchých cvičení, která mohou provádět sami
- Hráče by měla práce s pomůckami bavit, neměly by mít pocit, že jsou do prováděné činnosti nuceni!

## 9 ZÁVĚRY

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit četnost používání moderních tréninkových pomůcek u nás oproti hokejově vyspělejšími zemím. Na základě standardizovaných rozhovorů jsme porovnali přístup k současnému pojetí hokejového tréninku v hokejově vyspělých zemích. Vytvořili jsme dotazníkové šetření, které nám poskytlo informace o využití moderních hokejových pomůcek při výuce individuálních herních dovedností.

Očekáváme, že zařazení těchto pomůcek do tréninkových cyklů přinese oživení, nestereotypnost a silnější emoční prožitek z pocitu, že se děti setkávají s něčím novým. Jsem přesvědčen, že vhodné využití těchto pomůcek zvýší efektivitu tréninku v oblasti tréninku herních dovedností.

V této studii jsem uvedl příklady cvičení, jejichž spektrum využití je velice široké. Z rozhovorů vyplynulo, že některé týmy využívají tyto prostředky před tréninkem jako rozcvičení. Oproti tomu další trenéři je zařazují do hlavního motivu tréninkové jednotky, zatímco jiní je využívají výhradně pro zpestření tréninku herní formou.

Nespornou výhodou je využitelnost pomůcek jak v období přípravném (letním), tak v období závodním (na ledě). Pomůcky mohou fungovat jak pro on-ice tak pro off-ice trénink, přičemž stále simulují typické herní situace a dávají hráčům zásobu řešení, které potom mohou použít ve hře. Adaptace na herní situace je další velkou výhodou moderních hokejových pomůcek.

Přečtení této práce by mělo motivovat trenéry k četnějšímu používání moderních hokejových pomůcek a měla by pro ně sloužit jako manuál, který jim může pomoci, jestliže se seznamují s uvedenými pomůckami. Dále by se tato práce mohla využít jako informativní elektronická kniha na internetových stránkách, které se zabývají ledním hokejem.

## 10 BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE

### Seznam použité literatury:

1. ARNOŠT, Pavel. *Inovace v silovém tréninku hráčů ledního hokeje v mládežnických kategoriích*. Praha, 2010. Diplomová práce. UK FTVS. Vedoucí práce PhDr. Zdeněk Vojta.
2. BUKAČ, L., DOVALIL, J. *Lední hokej. Trénink herní dokonalosti*. Praha: Olympia, 1990.
3. ČÁSLAVOVÁ, E. *MARKETING - nepublikované zápisy z přednášek v akademickém roce 2007/2008*.
4. ČELIKOVSKÝ, S. (1976). *Teorie pohybových schopností*. Praha: UK.
5. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008.
6. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009, ISBN 978-80-7376-130-1
7. DOVALIL, J., JANSÁ, P., *Sportovní trénink*, Grada Publishing. 2009.
8. Dysfunction, Adaptation, and Enhancement. *Journal of Spinal Disorders and Techniques*, 1992, roč. 15, č. 4, s. 383-389.
9. HAJEK, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: UK Pedagogická fakulta.
10. HANZLÍK, Petr. *Tréninkové pomůcky využitelné pro off-ice trénink bruslení*. Praha, 2010. Bakalářská práce. UK FTVS. Vedoucí práce PhDr. Zdeněk Vojta.
11. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
12. JALOVCOVÁ, M. aj. Stabilizační systém a role m. transversus abdominis. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2010, roč. 17, č. 4, s. 174–180.
13. KOSTKA, V., BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, V. *Lední hokej (teorie a didaktika)*. 1.vyd Praha: SPN, 1986. 188 s. ISBN 14-326-86
14. KRÉGL, Jan. *Manuál pro trénování mladých hokejistů 1 - 3 třídy*. Praha, 2011. Diplomová práce. UK FTVS. Vedoucí práce PhDr. Zdeněk Vojta.
15. MĚKOTA, K., & BLAHUŠ, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN. 60

16. MĚKOTA, K., & NOVOSAD, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita
17. NAVARA, M., BUZEK, M., Ondřej, O. 1986. *Kopaná – teorie a didaktika*, SPN, Praha, 181 Palackého.
18. PANJABI, M. The Stabilizing System of the Spine. Part I. Function,
19. PAVLIŠ, Z. A kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje – I. Část. Příprava na ledě*. Praha ČSHL, 1998.
20. PAVLIŠ, Z. A kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje – II. Část. Příprava na ledě*. Praha ČSHL, 2000.
21. PAVLIŠ, Z. A kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje – III. Část. Příprava na ledě*. Praha ČSHL, 2002.
22. PAVLIŠ, Z. A kol. *Školení trenérů ledního hokeje. Vybrané obecné obory*. Praha: ČSLH, 1996
23. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Abeceda hokejové bruslení*, Praha: ČSLH, 2003
24. PAVLIŠ, Zdeněk. *Dlouhodobý trénink mládeže: Hokej pro žáky od A do Z*. Praha: ČSLH, 2012.
25. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2643-4
26. PŘIBOVÁ, M. *Marketingový výzkum v praxi*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 1996. 238 s. ISBN 80-7169-299-9.
27. PSOTTA, R. 2003. *Analýza intermitentní pohybové aktivity*, Karolinum, Praha, 124 s.
28. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988
29. SUCHOMEL, T. Stabilita v pohybovém systému a hluboký stabilizační systém – podstata a klinická východiska. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2006, roč. 13, č. 3, s. 112–124.
30. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000
31. ŠPRINGROVÁ, I. *Funkce, diagnostika, terapie hlubokého stabilizačního systému*. 1. vyd. Praha: Rehaspring, 2010. ISBN 978-80-254-7736-6
32. WEEKS, B. et al. Core Stability for Performance and Injury Prevention. *Modern Athlete & Coach Journal*, 2011, roč. 1, č. 3, s. 13-16.
33. ZICH, F. *Úvod do sociologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola finanční a správní, o.p.s., 2004. 116 s. ISBN 80-86754-19-7.

### Seznam elektronických zdrojů:

34. GROSSMANN, Pavel. Prorok: České hokejové nezdary začínají u mládeže.  
[online]. 2014, 9. 3. 2014 [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
[http://hokej.idnes.cz/prorok-ceske-hokejove-nezdary-zacinaji-u-mladeze-fbf/reprezentace.aspx?c=A140308\\_223653\\_reprezentace\\_par](http://hokej.idnes.cz/prorok-ceske-hokejove-nezdary-zacinaji-u-mladeze-fbf/reprezentace.aspx?c=A140308_223653_reprezentace_par)
35. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
[http://www.youtube.com/watch?v=34k98\\_qIoIE](http://www.youtube.com/watch?v=34k98_qIoIE)
36. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.youtube.com/watch?v=VmxsGIjM4eI>
37. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.youtube.com/watch?v=1JKgr3KfoHo>
38. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.youtube.com/watch?v=VUB5PeMdbjo&feature=fvwrrel>
39. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.hokej2000.estranky.cz/clanky/clanky-o-hokeji/trendy-treninovyh-metod---komentar-ludka-bukace-ml..html>
40. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z: [www.ushockey.com](http://www.ushockey.com)
41. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z: [www.cslh.cz](http://www.cslh.cz)
42. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z: [www.hockeyforlive.cz](http://www.hockeyforlive.cz)
43. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z: [www.hockeycanada.com](http://www.hockeycanada.com)
44. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.youtube.com/watch?v=BvMZkNDBvRw>
45. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.youtube.com/watch?v=2tKNXKXejZk>
46. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.youtube.com/watch?v=K81qtzcK998>
47. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.youtube.com/watch?v=dlqZXuCd4XE>
48. [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z:  
<http://www.youtube.com/watch?v=TEIvj7QmHDY>

## **11 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Dotazníkové šetření

Příloha č. 2: Sandardizované rozhovory s Otakarem Vejvodou ml, Pavolem Škripkem a Tomášem Gumanem

Příloha č. 3: Seznam obrázků

Příloha č. 4: Seznam grafů

Příloha č. 5: Seznam tréninkových cvičení

Příloha č. 6 : Seznam tabulek

Příloha č. 7: Obrázky s využitím moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej v tréninkových jednotkách Hokejové školy Rytířů

Příloha č. 8: Evidenční list

## Příloha č. 1

### Dotazník

<b>Dotazníkové šetření pro trenéry 8 tříd.</b> (pro potřeby diplomové práce, UK Pedf)	Klub	
	Datum	

#### 1. V kolika letech začali děti, které trénujete hrát hokej?

- a) 4-6 let
- b) 6-8 let
- c) jiné .....

---

#### 2. Jak často v týdnu trénujete?

- a) 7x
- b) 6x
- c) 5x
- d) 4x
- e) 3x
- f) jiné .....

---

#### 3. Máte specificky zaměřené tréninky na stichhandling (techniku hole), střelbu nebo powerskating?

- a) Ano
- b) Ne

---

#### 4. Od jaké třídy s nimi takto tréninky specifikujete?

- a) 1. - 3.
- b) 4. - 6.
- c) 7. - 8.

**5. Používáte při tréninkových metodách moderní tréninkové pomůcky jako: Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, Slide Board HFL ShotPad**

- a) Ano
  - b) Ne
- 

**6. Jaké z těchto pomůcek používáte a víte, že správně?**

- a) Sweethands
  - b) Passmaster
  - c) One – timer
  - d) Attacktriangle
  - e) Greenbiscuit
  - f) Fly puck,
  - g) Woodball
  - h) Speedball
  - i) Clearball
  - j) Slide Board
  - k) HFL ShotPad
- 

**7. Jak často v týdenním tréninkovém cyklu tyto pomůcky používáte?**

- a) Sweethands
  - b) Passmaster
  - c) One – timer
  - d) Attacktriangle
  - e) Greenbiscuit
  - f) Fly puck,
  - g) Woodball
  - h) Speedball
  - i) Clearball
  - j) Slide Board
  - k) HFL ShotPad
- 

**8. Myslíte si, že Vám moderní hokejové pomůcky mohou pomoci ke zlepšení hokejových**

- a) Ano
- b) Ne



## **Příloha č. 2**

### **Standardizované rozhovory s Otakarem Vejvodou ml (OV), Pavlem Škripkem (PŠ) a Tomášem Gumanem (TG)**

- 1. Používáte ve svých klubech moderní tréninkové pomůcky jako: Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, Slide Board, HFL ShotPad?**

OV: „*Ano používáme*“

PŠ: „*Ano*“

TG: „*Jo používáme*“

- 2. Které z nich konkrétně používáte?**

OV: „*My používáme všechny, ale ne po celou dobu sezony.*“

PŠ: „*Myslím, že všechny, podle tréninkového období.*“

TG: „*Všechny používáme, nějaké máme k dispozici pořád v tréninkové zóně.*“

- 3. Jak často v týdnu je používáte v off-ice a on-ice tréninku?**

OV: „*Sweethands 2x na ledě a 3x v létě. Attacktriangle 1x na ledě a 3x v létě. Passmaster 1x na ledě a 3x v létě. Slide Board 1x v zimě a 2x na letní přípravě. Greenbiscuit 3x v zimě a 1x v létě. One-timer 1x při on-ice a 3x při off-ice. Woodball chodíme 3x celoročně plus děti mají svoji a míchají si ve volném čase. ShotPad používáme na střelení 1x při ledu a 3x v létě. Powerskating bruslíme 3x v týdnu na začátku tréninku.*“

PŠ: „*Sweethands moc nepoužíváme, jenom 1x v týdnu jako doplněk tréninku a pro zábavu, po celý rok. Toho obránce, ten trojúhelník používáme 2x v týdnu, máme ho místo kuželů, lepší když si hráči vždy prohodí než, aby objížděli kužel. 2x ho používáme i v létě. Passmaster*

*používáme jenom v létě ke střelbě z jedničky a k rychlým nahrávkám a to 2x v týdnu. Slide Boardy nám leží na chodbě a jsou k dispozici každému, říkáme klukům, ať se na ně chodí rozcvičovat, v celku tam chodí asi tak 2x v týdnu. Greenbiscuit a WoodBall používáme v týdnu 2x, jednou před zápasem a jednou před 1 tréninkem v týdnu, aby si hráči zase po jednodenní pauze vzpomněli na cit v rukou. One-Timer používáme zase jen v létě 2x. Ty plastové desky máme také volně k dispozici ve střelnici, kluci tam chodí 2x týdně v létě a 3x v zimě, aby stále zlepšovali střelu.“*

*TG: „Ty modrý dílky používáme 2x v týdnu na ledě a 3x v létě. Černé trojúhelníky máme skoro na každém tréninku, tak 3x do týdne určitě a v létě minimálně 2x mezi nimi běháme. Passmaster a One-Timer máme jednou v týdnu na ledě při tréninkách na malém prostoru a v létě 2x, kdy děláme střelu z voleje na tý desce plastový plus na ní jedeme 1x míchání s těma pukama zelenýma (Greenbiscuit). Dřevěné kuličky máme každý u sebe, já s klukama s ní míchám 3x týdně a v létě je to víc, takže 4x.“*

#### **4. Máte specificky zaměřené tréninky na stickhandling a střelbu?**

*OV: „Ano máme, vždy ze začátku týdenního makrocyklu.“*

*PŠ: „Ano, každý týden to takto máme 2x.“*

*TG: „Ano, děláme někdy jenom tyto věci, spíše když jsou repre pauzy nebo na začátku sezony.“*

#### **5. Chodíte organizovaně zdokonalovat střelbu mimo led, jestli ano tak jak často?**

*OV: „Ano, v létě 1x týdně, a v zimě 1x v týdnu před tréninkem.“*

*PŠ: „Ano, máme k dispozici střelnici, kam můžou hráči libovolně ve svém volném čase chodit. My trenéři je tam chodíme někdy kontrolovat.“*

TG: „Ano, každý den, každý hráč našeho týmu musí vystřílet 200 puků na střelnici, a když se tak nestane, nesmí následující den na trénink.“

**6. Trénujete powerskating, jestli ano, tak jak často v týdnu se mu věnujete?**

OV: „Ano, 3x v týdnu vždy na začátku tréninku, asi tak 10 – 15min.“

PŠ: „Ano, 2x v týdnu, na začátku tréninku jako rozehrátí.“

TG: „Jo chodíme na něj, 2x v týdnu ho máme na začátku tréninku.“

**Příloha č. 3**

**Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 4 fáze pohybu při střelbě .....	- 27 -
Obrázek č. 2 Klamání tělem, holí a změnou směru .....	- 28 -
Obrázek č. 3 Sweethands .....	- 31 -
Obrázek č. 4 Attacktriangle.....	- 32 -
Obrázek č. 5 Pass-masster.....	- 32 -
Obrázek č. 6 Hrot Pass-masteru .....	- 32 -
Obrázek č. 7 One-Timer.....	- 33 -
Obrázek č. 8 Flypucks.....	- 34 -
Obrázek č. 9 Greenbiscuit.....	- 34 -
Obrázek č. 10 WoodBall.....	- 35 -
Obrázek č. 11 ClearBall.....	- 35 -
Obrázek č. 12 SpeedBall.....	- 35 -
Obrázek č. 13 HFL ShotPad ve spolupráci s One-Timer .....	- 36 -
Obrázek č. 14 Slide Board .....	- 37 -
Obrázek č. 15 kličkování kolem Attacktriangle .....	- 94 -
Obrázek č. 16 podhození Attacktriangu.....	- 94 -
Obrázek č. 17 naznačení klamavého pohybu před Attacktrianglem.....	- 94 -
Obrázek č. 18 prohození mezi nohama Attacktriangu .....	- 95 -

Obrázek č. 19 prohazování Sweethands.....	- 95 -
Obrázek č. 20 rychlé a měkké ruce za pomoci Sweethands.....	- 95 -
Obrázek č. 21 stahování puku kolem Sweethands.....	- 96 -
Obrázek č. 22 přihrávání o Passmaster beckhandem.....	- 96 -
Obrázek č. 23 Přihrávání o Passmater forhandem.....	- 96 -

## **Příloha č. 4**

### **Seznam grafů**

Graf č. 1 V kolika letech začali děti, které trénujete hrát hokej?.....	- 50 -
Graf č. 2 Jak často v týdnu trénujete? .....	- 51 -
Graf č. 3 Máte specificky zaměřené tréninky na stickhandling (techniku hole), střelbu nebo powerskating? .....	- 52 -
Graf č. 4 Od jaké třídy s nimi takto tréninky specifikujete?.....	- 53 -
Graf č. 5 Používáte v tréninkových jednotkách moderní tréninkové pomůcky jako: Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, Slide Board, HFL ShotPad .....	- 54 -
Graf č. 6 Jaké z těchto pomůcek používáte a víte, že správně?.....	- 55 -
Graf č. 7 Jak často v týdenním tréninkovém cyklu tyto pomůcky používáte? ...	- 57 -
Graf č. 8 Myslíte si, že Vám moderní hokejové pomůcky mohou pomoci ke zlepšení hokejových dovedností? .....	- 58 -

## **Příloha č. 5**

### **Seznam tréninkových cvičení**

Cvičení č. 1 – Střelba 1-0.....	- 59 -
Cvičení č. 2– Střelba 1-0.....	- 60 -
Cvičení č. 3– Rychlostní impuls pro obránce.....	- 61 -
Cvičení č. 4– 3x střelba 1-0.....	- 62 -
Cvičení č. 5– Střelba 1-0.....	- 63 -
Cvičení č. 6- Střelba 1-0 a Cvičení č. 7 - Střelba 1-0 .....	- 64 -
Cvičení č. 8 – Přihrávání s 1, 2 a 3 kotouči.....	- 65 -
Cvičení č. 9 – Střelba 3x 1-0 z pozic .....	- 66 -
Cvičení č. 10 – Rychlá střelba z první 2x 1-0 .....	- 67 -
Cvičení č. 11– Střelba z první .....	- 68 -

Cvičení č. 12 – Tlak do branky – pohotová dorážka .....	- 69 -
Cvičení č. 13 – Reakce na odražené kotouče pro brankáře .....	- 70 -
Cvičení č. 14 – 17 Různé typy vedení kotouče při off-ice tréninku .....	- 71 -
Cvičení č. 15 – uvolnění hráče s kotoučem.....	- 71 -
Cvičení č. 16 – nácvik krátkého rychlého driblinku .....	- 72 -
Cvičení č. 17 – nácvik přihrávání kotouče (Greenbiscuit) o Passmaster .....	- 72 -
Cvičení č. 18 – Bruslařský skluz .....	- 73 -
Cvičení č. 19 – Bruslařský skluz s driblinkem .....	- 74 -
Cvičení č. 20 – driblink na místě.....	- 75 -
Cvičení č. 21 – Přihrávka (naražení) o One – Timer .....	- 76 -
Cvičení č. 22 – HFL ShotPad s využitím speciálních návleků.....	- 77 -

## **Příloha č. 6**

### **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1: četnost používání moderních hokejových pomůcek v zahraničí ..	- 48 -
Tabulka č. 2: V kolika letech začali děti, které trénujete hrát hokej? .....	- 50 -
Tabulka č. 3: Jak často v týdnu trénujete? .....	- 51 -
Tabulka č. 4: Máte specificky zaměřené tréninky na stickhandling (techniku hole), střelbu nebo powerskating? .....	- 52 -
Tabulka č. 5: Od jaké třídy s nimi takto tréninky specifikujete? .....	- 53 -
Tabulka č. 6: Používáte v tréninkových jednotkách moderní tréninkové pomůcky jako: Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, Slide Board HFL ShotPad .....	- 54 -
Tabulka č. 7: Jaké z těchto pomůcek používáte a víte, že správně?Sweethands, Passmaster, One – timer, Attacktriangle, Greenbiscuit, Fly puck, Woodball, Speedball, Clearball, HFL ShotPad .....	- 55 -
Tabulka č. 8: Jak často v týdenním tréninkovém cyklu tyto pomůcky používáte?..	- 57 -
Tabulka č. 9: Myslíte si, že Vám moderní hokejové pomůcky mohou pomoci ke zlepšení hokejových dovedností? .....	- 58 -

**Příloha č. 7 Obrázky s využitím moderních tréninkových pomůcek pro lední hokej v tréninkových jednotkách Hokejové školy Rytířů**



Obrázek č. 15 kličkování kolem Attacktriangle



Obrázek č. 16 podhození Attacktrianglu



Obrázek č. 17 naznačení klamavého pohybu před Attacktrianglem



Obrázek č. 18 prohození mezi nohama Attacktrianglu



Obrázek č. 19 prohazování Sweethands



Obrázek č. 20 rychlé a měkké ruce za pomoci Sweethands





Obrázek č. 21 stahování puku kolem Sweethands



Obrázek č. 22 přihrávání o Passmaster beckhandem



Obrázek č. 23 Přihrávání o Passmater forhandem



## Příloha č. 8

### Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

#### Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				